

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma

Milla Saari-Holm, Elina Vihtonen

Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus
Kollaasivideo Päihdekuntoutumisyksikön
asiakkaitten kokemuksista

Tiivistelmä

Milla Saari-Holm, Elina Vihtonen

Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus Kollaasivideo Päihdekuntoutumisyksikön asiakkaitten kokemuksista 39 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: lehtori Ulla Huhtalo, Saimaan ammattikorkeakoulu, sosiaaliohjaaja

Mari Pitkänen, varaohjaaja toimintaterapeutti Niina Näppi, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Päihdekuntoutumisyksikkö

Opinnäytetyössä selvitettiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Päihdekuntoutumisyksikön asiakkaitten kokemuksia ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta. Näitä kokemuksia hyödyntäen toteutettiin päihdekuntoutukseen motivoiva video, joka toimii kannustajana ja kuntoutusta tukevana ryhmämateriaalina. Opinnäytetyö tuotti videomateriaalin lisäksi Päihdekuntoutumisyksikön käyttöön tietoutta asiakaskokemuksista. Millaisena ryhmämuotoinen päihdekuntoutuminen koetaan asiakkaitten näkökulmasta ja minkälaista konkreettista apua päihdekuntoutujat kokevat kuntoutusryhmistä saavansa. Opinnäytetyössä korostui yhteistyö Päihdekuntoutumisyksikön ja asiakkaitten kanssa.

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja siinä hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä. Aineiston keräämiseksi Päihdekuntoutumisyksikössä toteutettiin kaksi ohjattua ryhmää hoito- ja kuntoutusosaston asiakkaille. Toinen ryhmistä toteutettiin teemahaastatteluna ja toisessa asiakkaat tekivät visuaalisen työn tunteiden ja kokemusten kuvaamiseksi. Opinnäytetyön toteutus pohjautui haastatteluaineistosta ja toiminnallisesta ryhmästä saatuihin asiakaskokemuksiin, jotka tuotiin esille kollaasivideona.

Asiakkaat kokivat ryhmämuotoisen toiminnan tukevan kuntoutumista. Asiakkaat saavat ryhmistä vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta, perspektiiviä omaan tilanteeseen ja ratkaisuja ongelmiin. Tärkeänä koettiin myös sosiaalisten taitojen kehittyminen ja päihteitä puhuminen. Ryhmän tuen avulla on helpompaa välttää päihteiden käyttö ja kuntoutuminen edistyy. Kuntoutusjakson jälkeiseen elämään asiakkaat kokivat saaneensa ryhmästä apua arjen hallintaan ja keinoja hyvän olon tuottamiseen. Päihdekuntoutuksesta on kuntoutusryhmien ja vertaistuen avulla on mahdollista saada avaimia itsensä kehittämiseen ja tulevaisuuteen suuntaava ajattelu kehittyä. Avoimuuden koettiin lisääntyneen kuntoutuksen aikana.

Kehittämisehdotukset pohjautuvat asiakkaitten kokemuksiin toiminnallisuuden, vertaisuuden ja osallisuuden merkityksestä. Näiden vahvistamiseen ja kehittämiseen olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota ryhmämuotoisessa päihdekuntoutuksessa.

Asiasanat: ryhmämuotoinen päihdekuntoutus, vertaistuki, toiminnallisuus, kollaasivideo, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Päihdekuntoutumisyksikkö

Abstract

Milla Saari-Holm, Elina Vihtonen

Group Rehabilitation for Substance Abusers - Collage Video of Rehabilitation Experiences, 39 pages, 4 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Social Services

Bachelor's Thesis 2015

Instructors: Lecturer Ulla Huhtalo, Saimaa University of Applied Sciences, and Mari Pitkänen, Social Worker

Deputy Instructor: Niina Näppi, Occupational Therapist, South Karelia Social and Health Care District's Substance Abuse Rehabilitation Unit

The thesis studies rehabilitees' experiences of rehabilitation groups for substance abuse for South Karelia Social and Health Care District's Substance Abuse Rehabilitation Unit. These experiences were carried out utilizing the rehabilitation technique of a motivational video that provides an incentive for the rehabilitation and supportive material for groups. The thesis produced knowledge about rehabilitees' experiences of the use of the Rehabilitation Unit; how the rehabilitation groups for substance abuse appear to be from the rehabilitees' perspective and what kind of concrete assistance is perceived from those in the rehabilitation groups. The thesis emphasized the co-operation with professionals and rehabilitees.

This thesis was a functional study which utilized the characteristics of qualitative research. Material was collected from two controlled groups of rehabilitees. First of the sessions was a group interview. In the other session rehabilitees described their emotions and experiences visually. Thesis implementation was based on interview material and the functional group resulting from the rehabilitees' experiences, which are presented in the collage video format.

Rehabilitees felt that group-based activities supported the rehabilitation. They got peer support, the perspective of their own situation, and solutions to problems. It was felt important to the development of social skills and speaking without the intoxicants. With group support it was easier to avoid substance abuse and rehabilitation progressed. After rehabilitation they felt they received help from the everyday management and ways to produce good feelings. From group-based rehabilitation it is possible to get keys to self-development. Future-oriented thinking and transparency also developed.

Development proposals are based on the rehabilitees' experience of the functionality and the inclusion of peer significance. It would be good to pay attention to these in group-based substance abuse rehabilitation studies.

Keywords: Group rehabilitation, peer support, functionality, collage video, South Karelia Social and Health Care Rehabilitation Centre

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Päihdekuntoutus	6
2.1 Päihdepalvelut, päihdehuoltolaki ja hoitosuositukset.....	7
2.2 Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Päihdekuntoutumisyksikkö	8
3 Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus.....	9
3.1 Ryhmämuotoinen toiminta.....	9
3.2 Vertaistuki ja vertaistoiminnan merkitys	10
3.3 Ohjaajan rooli ryhmässä.....	11
3.4 Toiminnallisuus ja osallisuus päihdekuntoutuksessa.....	12
3.5 Kuvat voimaantumisen välineenä	13
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja selvitystehtävät	14
5 Opinnäytetyön toteutus	15
5.1 Aineiston keruu ja työmenetelmät	17
5.2 Haastatteluaineiston purku	19
5.3 Kollaasivideon toteutus.....	21
6 Tulokset ja arviointi	23
6.1 Päihdekuntoutusryhmien konkreettinen apu.....	24
6.2 Kokemuksia ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta.....	26
6.3 Tulosten arviointi	29
6.4 Kehittämisehdotukset	31
6.5 Luotettavuus ja eettisyys	32
7 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet	33
Kuvat.....	36
Lähteet.....	37

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Suostumuslomake
Liite 3	Teemahaastattelurunko
Liite 4	Kuvallisen ryhmän produktit

1 Johdanto

Tarkoituksena on tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jossa selvitetään Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Päihdekuntoutumisyksikön kuntoutus- ja hoitosaston asiakkaitten kokemuksia ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta. Opinnäytetyö sai alkunsa Päihdekuntoutumisyksikön toiveesta. Henkilökunnan kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyttiin päihdekuntoutukseen motivoivaan videoon, johon koostetaan asiakaskokemuksia ryhmämuotoisen toiminnan merkityksestä kollaasivideon muodossa.

Osa kollaasivideon kuvallisesta materiaalista tuotetaan yhdessä asiakkaitten kanssa, pohjautuen heidän omiin kokemuksiinsa. Tämän kollaasivideon tavoitteena on toimia kannustajana ja kuntoutusta tukevana asiakkaan saapuessa Päihdekuntoutumisyksikköön. Kollaasivideota on mahdollista hyödyntää työvälineenä kuntoutusryhmissä. Opinnäytetyö tuottaa videomateriaalin lisäksi Päihdekuntoutumisyksikön käyttöön tietoutta asiakaskokemuksista: millaisena ryhmämuotoinen päihdekuntoutuminen koetaan asiakkaitten näkökulmasta ja minäkalaisista konkreettista apua päihdekuntoutujat kokevat ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta saavansa.

Tavoitteena on, että opinnäytetyö syventää ammatillista osaamista ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta ja sen merkittävydestä. Lisäksi kokemus tulee lisääntymään ryhmän ohjaamisesta sekä yhteistyöstä tilaajana toimivan työelämäneustajan kanssa. Toisen opinnäytetyön tekijän ammatillinen tausta ohjasi taiteen käyttämistä yhtenä työmenetelmänä. Sosionomiopintoihin liittyvät kokemukset Etelä-Saimaan A-killasta ja Päihdekuntoutumisyksiköstä ovat antaneet kokemuksen, että ryhmämuotoisella kuntoutuksella ja vertaistuellalla on suuri merkitys päihdekuntoutujan toipumisprosessissa. Eri teemojen ympärille rakennetut ryhmät voivat avata erilaisia näkökulmia asiakkaille, joiden elämää päihdeidenkäyttö hallitsee.

2 Päihdekuntoutus

Riippuvuuden määrittely voi olla usein haasteellista, sillä erilaisia riippuvuuksia on paljon ja oireet ilmenevät eri tavoin. Ennen ajateltiin riippuvaisen ihmisen käyttävän päihteitä vain ylläpitääkseen kehon normaaleja toimintoja. Nykyään käsitykset riippuvuudesta ja sen eri muodoista ovat muuttuneet ja saaneet erilaista perspektiiviä. (West 2006, 9-10.) Päihdehoidon lääketieteellisessä viitekehyksessä päihderiippuvuus luokitellaan oireyhtymäksi. Tämän vuoksi riippuvuuden hoitamisessa korostetaan olosuhteita, jotka ovat mahdollisimman suotuisia päihderiippuvaisen tietoisuuden lisäämiseksi sairautensa luonteesta (Mattiila-Aalto 2009, 103). Kuntoutumisella tarkoitetaan yleensä yksilössä tapahtuneita muutoksia, kuten lisääntynyttä terveyttä, toimintakykyä tai työllistymistä kuntoutuksen tuloksena. Virallinen tavoite kuntoutumiselle on sosiaalisen osallisuuden tuottaminen ja edistäminen, joka päihdekuntoutuksessa on toissijainen tavoite päihdekuntoutuksen jälkeen. (Mattiila-Aalto 2009, 11, 13.)

Päihdekuntoutuminen koostuu useista eri osa-alueista, jotka toimivat tärkeänä osana kuntoutumisprosessia. Kuntoutumiseen sisällytetään päihteettömässä ympäristössä selkeän päivärytmin opettelua, ryhmämuotoista toimintaa, erilaisia aktiviteetteja ja terapioita. Kuntoutumisen aikana kartoitetaan tarpeen mukaan sosiaalinen tilanne, toimeentulo ja talouteen liittyvät asiat. Nämä eri osa-alueet muodostavat kokonaisuuden, jolloin voi olla vaikea erotella, mitkä seikat ovat olleet kaikkein merkittävimpiä kuntoutumisen kannalta. Päihteiden käytön lopettaminen on yleensä pitkäaikainen ja rauhallisesti etenevä prosessi. Riippuvuudesta eroon pääseminen vaatii usein suuria muutoksia elämässä. Muutosprosessi alkaa yleensä ihmisen omasta halusta vaihtaa suuntaa elämässä ja päästä irti päihteistä. Päihteidenkäytön lopettamiseen vaikuttavat usein henkilön omat negatiiviset kokemukset päihteiden käytöstä ja omasta elämästä sillä hetkellä. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 16.)

Päihdekuntoutus voidaan jaotella seuraaviin vaiheisiin: päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen minimointi, vieroitus, kuntouttava päihdehoito ja sosiaalinen sekä ammatillinen kuntoutus. Päihdekuntoutusprosessissa käsitellään asiakkaan päihteiden käyttöä ja samalla selvitetään hänen elämäntilannettaan. Tavoitteena on tukea elämänhallinnan ongelmien ratkaisemisessa ja toimintaky-

vyn kasvussa. Prosessi voi kokonaisuudessaan kestää muutamasta viikosta useisiin vuosiin. Kuntoutussuunnitelma voidaan tehdä mahdollisen katkaisuhoidon jälkeen, pidempiaikaisena laitostuntoutuksena tai pelkästään avohoidossa tapahtuvana kuntoutuksena. (Päihdekuntoutus 2014.)

2.1 Päihdepalvelut, päihdehuoltolaki ja hoitosuositukset

Päihdepalveluiden toteutumisesta vastaa sosiaali- ja terveysministeriö, joka kehittää palveluita ja vastaa lainvalmisteluista ja uudistusten ohjaamisesta. Palvelujen laadusta ja valvonnasta vastaa Sosiaali- ja terveysalan valvontavirasto sekä aluehallintovirastot. Päihdepalvelut jaetaan sosiaali- ja terveydenhuollon yleisiin palveluihin, päihdehuollon erityispalveluihin ja erityissairaanhoidon. Päihdepalveluissa erilaisia palvelumuotoja ovat avohoito, ennaltaehkäisevä työ, laitoshoido, kuntoutus sekä asumis- ja tukipalvelut. Päihdepalveluja järjestävät kuntien sosiaali- ja terveyspalvelut. (Päihdepalvelut 2014.)

Päihdehuoltolaki asetettiin vuonna 1987, ja päihdehuollon rahoitus ja toteuttamisvastuu asetettiin kunnille. Päihdehuoltolain (41/86) mukaan kuntien tehtävänä on *ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta*. Kuntien tehtävänä on järjestää päihdehuolto sen sisältöiseksi ja laajuiseksi kuin kunnassa oleva tarve vaatii, kuitenkin tarjoamalla ensisijaisesti avohuollon palveluita niin, että ne ovat tavoitettavia, joustavia ja monipuolisia. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.)

Alkoholi-, huume-, ja lääkeriippuvuuksia hoidetaan pääsääntöisesti samalla tavoin. Hoidon perustana ovat psykososiaaliset menetelmät, vaikka näyttö niiden tehosta on niukkaa joidenkin huumeongelmien hoidossa. (Huumeongelman hoito: Käypä hoito –suositus 2012.) Psykososiaalisissa hoito- ja kuntoutusmuodoissa on aina tärkeää hoidon jatkuvuus, hyvä yhteistyö, motivoiminen ja hoitoon sitouttaminen. Keskeistä hoidon aikana on keskustelu, tiedon antaminen ja toiminta yksilö-, ryhmä-, pari-, perhe- tai ryhmäterapiassa. (Alkoholiongelman hoito: Käypä hoito -suositus 2011.) Useimpiin huumeriippuvuuksiin ei ole olemassa erityistä lääkehoitoa, joten tärkeässä roolissa huumeongelman hoidossa on avoin ja luottamuksellinen hoitosuhde, kuten päihdehoidossa yleensä. Vie-

roitushoidossa psykososiaalisen hoidon on todettu parantavan vieroitus­hoidon tuloksellisuutta. (Huumeongelman­sen hoito: Käypä hoito –suosit­us 2012.)

2.2 Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Päihde­kuntoutumisyksikkö

Etelä-Karjalan alueella toimii sosiaali- ja terveystiet­eiden (Eksote), jonka tehtävä on toteuttaa terveys-, perhe- ja sosiaali- sekä van­hustenpalveluja. Eksoten palvelut perustuvat väestön palvelutarpeeseen ja toimintaa toteutetaan sen mukaisesti. Eksoten kuntayhtymään kuuluu yhdeksän kuntaa: Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Imatra, Parikkala, Rautjärvi, Ruokolahti, Savitaipale ja Taipalsaari. Eksoten alueella on asukkaita noin 133 000. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystiet­eiden, 2014.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Päihde­kuntoutumisyksikössä on katkaisu- ja vieroitus­hoito-osasto sekä hoito- ja kuntoutusosastot. Katkaisu ja vieroitus­hoito-osastolla on 12 paikkaa, samoin hoito- ja kuntoutusosastolla. Hoitoon hakeudutaan varaamalla paikka henkilökohtaisesti, läheisen tai esimerkiksi avohoitokontaktin toimesta. Lähetettä ei erikseen tarvita. Hoitomaksu koostuu asiakas- ja kuntaosuudesta. Päihde­kuntoutumisyksikön henkilökuntaan kuuluu palveluesimies, vastaava hoitaja, sairaanhoitaja, lähihoitaja, toimintaterapeutti, sosiaaliohjaaja, sekä osa-aikainen lääkäri ja osastosihteeri. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystiet­eiden, Päihde­kuntoutumisyksikkö, 2014.)

Katkaisuhoito-osastolla on mahdollisuus katkaista päihteiden käyttö, saada etäisyyttä elämäntilanteeseen sekä kartoittaa päihteidenkäyttöä ja hoidon tarvetta. Osastolla tarjotaan muun muassa vieroitus­oireiden mukaista hoitoa ja tietoa päihdeongelmasta. Asiakkaille laaditaan omahoitajan kanssa henkilökohtainen hoitosuunnitelma. Hoitojakso pitää sisällään muun muassa omahoitaja-keskusteluita ja erilaisia toiminnallisia, keskustele­via sekä informatiivisia ryhmiä. Katkaisu- ja vieroitus­hoito toteutetaan yksilöllisesti sekä oireiden mukaisesti ja se kestää keskimääräisesti viisi vuorokautta. Hoito- ja kuntoutusjaksot kestävät keskimäärin muutamista viikoista kuukausiin. Asiakkaan saapuessa kuntoutukseen hänen tilanteensa kartoitetaan ja kuntoutusjaksojen pituus vaihtelee asiakkaan tarpeen mukaan. Päihteettömyyttä tuetaan näiden jaksojen jälkeen pyrkimällä sitouttamaan asiakas erilaisiin avohuollon palveluihin hoidon aikana,

erilaisin intervallijaksoin tai akuutissa tilanteessa ennaltaehkäisevin jaksoin. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Päihdekuntoutumisyksikkö 2014.)

3 Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus

Päihdekuntoutuksessa käytetään monia erilaisia työmenetelmiä informatiivisen tiedon lisänä tai tukena, kuten ratkaisukeskeisiä menetelmiä, erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä sekä rentoutusta. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Päihdekuntoutumisyksikkö 2014.) Opinnäytetyötä ajatellen tärkeimmiksi pääkohdiksi kuntoutuksen sisällöstä nousivat toiminnallisuus, kuvien käyttö voimaantumisen välineenä ja vertaistoiminnan merkitys.

3.1 Ryhmämuotoinen toiminta

Yksilön kehityksen kannalta on tarpeellista saada kokemus johonkin liittymisestä, kuulumisesta, osallistumisesta, vaikuttamisesta ja hyväksytyksi tulemisesta (Jauhiainen & Eskola 1994, 15). Ryhmätyö voi tarjota mahdollisuuden pysyvään muutokseen kuin yksilötyöskentely, koska ryhmätoiminnalla mahdollistetaan vuorovaikutus muiden ryhmänjäsenten kanssa, sekä opitaan vastaanottamaan palautetta. Asioiden yhteinen käsittely tukee elämänmuutosprosessia (Mäkinen, ym. 2011, 148). Ryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on vaikuttaa asiakkaaseen itseensä, hänen asenteisiinsa, käyttäytymiseen, henkilökohtaisiin arvoihin, minäkuvaan ja itsetuntoon, eli saada aikaan muutosta (Murto 2013, 44).

Toimintakyvyn kasvattaminen ryhmiin osallistumisen kautta on ollut sosiaalityön päätavoite sen alkua ajoista lähtien (Jauhiainen & Eskola 1994, 137). Ryhmäkuntoutuksella on suuri merkitys päihdekuntoutujan toipumisessa, ja se on yleisesti käytetty kuntoutusmuoto. Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa tulisi huomioida ryhmä kokonaisuutena ja mahdollistaa myös päihdekuntoutujien mahdolliset yksilölliset tarpeet. Ryhmällä on yleensä jokin yhteinen aihepiiri jota tarkastellaan keskustelun muodossa tai vaihtoehtoisesti tehdään toiminnallisia harjoituksia. Ryhmissä käydään läpi muun muassa muutoksen vaiheita, vastuullisuutta, omia tunteita, perhedynamiikkaa, arjen tuomia haasteita, kehitetään sosiaalisia

taitoja sekä päihteiden käytön lopettamisen hyötyjä ja haittoja. (Kuhanen ym. 2013, 113–115.)

3.2 Vertaistuki ja vertaistoiminnan merkitys

Vertaistukiryhmällä tarkoitetaan pientä tai suurta ryhmää, joka usein kokoontuu säännöllisesti sekä tietyin väliajoin jakamaan omia kokemuksia, tunteuksia ja ajatuksia muiden vastaavaa kokeneiden henkilöiden kanssa. Vertaistuen on usein merkittävä rooli päihdekuntoutujan toipumisprosessissa. Vertaistuen kautta saaduilla kokemuksilla voidaan saada helpotusta erilaisiin ongelmiin ja arjen tilanteisiin. Omien kokemusten jakaminen ja toisten kertomusten kuuleminen koetaan usein todella hyödylliseksi. Vertaistuen avulla päihdekuntoutujat saavat lisää tietoa omaan tilanteeseensa ja käytännön neuvoja muilta kuntoutujilta, jotka voivat mahdollisesti auttaa ja tukea jatkossa. Vertaistuessa merkityksellistä on kokemus siitä, että ei ole tällaisessa elämäntilanteessa tai ongelmien kanssa yksin. Kaikki osallistujat tulevat ryhmässä hyväksytyiksi ja kuulluiksi tasapuolisesti. Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten ja ajatusten vaihtoa, jossa ihmiset saavat tukea toisiltaan. (Vertaistuki päihdeongelmissa 2014.)

Ryhmään osallistuvat voivat samastua toisiinsa ja muiden samankaltaisiin kokemuksiin. Vertaistukiryhmä voi olla usein juuri se oikea tapa tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Omat vaikeat ajat elämässä ja erilaiset kokemukset vaativat oikeanlaisen ympäristön ja ilmapiirin jakaa näitä arkaluontoisia asioita. (Holm ym. 2010, 18.) Vertaisryhmässä olevien henkilöiden keskinäinen vuorovaikutus tukee toinen toisiaan. Henkilö, joka auttaa toista, tulee myös omalla tavallaan itse autetuksi. Vertaisryhmään osallistuminen lisää itsetuntoa ja tunnetta siitä, että voi olla myös avuksi toiselle. Vastavuoroinen keskustelu ja toisten tukeminen luovat ryhmään tasa-arvon tunteen. Ryhmään osallistuvat ovat toinen toisilleen esimerkkinä mahdollisesta muutoksesta ja selviytymisestä. On tärkeää tuntea että toinen on samassa tilanteessa, eikä ole asioiden kanssa yksin. Henkilöt, jotka ovat kokeneet samankaltaisia kokemuksia, auttavat asiakasta ymmärtämään omia tunteuksiaan prosessiin kuuluvina ja ihan tavallisina tunteuksina. (Holm ym. 2010,19.) Pitkään päihteidenkäyttöön usein kuuluvista syyllisyyden tunteesta ja häpeän kokemuksista voi vapautua muiden ryhmäläisten ja ohjaajien hyväksynnän sekä ymmärryksen avulla. Vertaisryhmän tuki ja luottamuksel-

linen ympäristö voivat vaikuttaa itsetunnon kohenemiseen merkittävästi. Itsetunnon vahvistamisen keinoja käsitellään myös ohjatuissa ryhmissä. (Kuhanen ym. 2013, 119.)

3.3 Ohjaajan rooli ryhmässä

Ohjaajan rooli on merkityksellinen, niin yksilön kanssa työskennellessä, kuin ryhmien kanssa toimiessa. Asiakkaat muodostavat ryhmän, johon jokainen tuo oman yksilöllisen energiansa. Tästä muodostuu ryhmän kokonaisenergia, joka on keskinäisessä riippuvuussuhteessa ympäristön kanssa. Ohjaajan päätehtävänä ryhmässä onkin sisällön tuottamisen lisäksi säädellä ryhmädynamiikkaa ja varmistaa, että asetetut tavoitteet saavutetaan. Sosiaalityössä kiinnostuksen kohteena on yksilö, hänen toimintakykynsä herättäminen, tukeminen ja sosiaalisten ongelmatilanteiden muuttaminen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 14, 34, 137.) Näihin ohjaaja pyrkii kiinnittämään huomiota myös ryhmissä. Ohjaajan tärkeimpiä työmenetelmiä päihdekuntoutujien kanssa työskennellessä on Millerin vuonna 1983 kehittämä motivoiva haastattelu. Menetelmä on kehitetty päihdeongelmaisten hoitoon, jossa muutostavoitteellisen ohjaajan vuorovaikutustyyliin yhdistyvät sekä asiakaslähtöisen terapian lähestymistapa, että tekniikka. (Miller & Rollnick 2002.) Sen avulla keskustelua voi viedä perustasoa pitemmälle, seuraavalle asteelle kohti asiakkaan motivointia. Motivoivan haastattelun käyttö on hyödyllistä myös osana ryhmämuotoista toimintaa. Motivoivan haastattelun on todettu lisäävän hoidon tuloksellisuutta (Alkoholiongelmaisten hoito. Käypä hoito -suositus 2011).

Ohjaajalla tulee olla herkkyyttä lukea ryhmää kokonaisuutena, kuitenkin tunnistuen yksittäisten jäsenten tarpeita sekä pyrkimyksiä. Ohjaajan auktoriteettiase-
man vuoksi on ohjaajan ilmaistava kannanottonsa vastuullisesti ja oltava tietoinen niiden vaikuttavuudesta. Tarpeen mukaan ohjaaja voi pyrkiä sanoittamaan ryhmäläisten tunteita. (Jauhiainen & Eskola 1994, 146–147.) Ohjaajan on huolehdittava turvallisuuden tunteesta ja ryhmän rakenteen säilymisestä, jotta ryhmä voi säilyä auttamisen välineenä. Näin ryhmän jäsen tuntee voivansa jäädä ryhmään, sekä uskaltaa ottaa kuntoutuksen kannalta tarpeellisia riskejä. (Niemi 1998, 184.) Tässä ohjaaja voi tukea asiakkaita oppimaan. Ryhmästä saatavan hyödyn kannalta on välttämätöntä, että jäsenet ymmärtävät ryhmäkoke-

mustaan. Ohjatun ryhmän kulussa toistuu Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen vaiheet: 1) Pohja luodaan omakohtaisesta kokemuksesta, joka mahdollistaa 2) havainnoinnin ja reflektiivisen pohdinnan. Tämän perusteella 3) muodostetaan yleistyksiä ja abstrakteja käsitteitä, mikä taas mahdollistaa 4) uutta toimintaa koskevia ratkaisuja sekä niiden aktiivista kokeilua. (Jauhiainen & Eskola 1994, 149.)

3.4 Toiminnallisuus ja osallisuus päihdekuntoutuksessa

Erilaisiin toimintoihin osallistuminen on jokaisen ihmisen perustarve. Toiminnallisuus vahvistaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia, kasvattaa ihmisenä sekä auttaa löytämään apukeinoja oman elämän hallintaan. Toiminnallisuutta käytetään paljon oppimisen tukemiseen, itsetutkiskeluun sekä ihmisten ja ympäristön tarkasteluun. Toiminnallisuus aktivoi eri aisteja, ihmistä itseään ja antaa mahdollisuuksia luovuuden löytämisessä. Toiminnan avulla on myös helpompi ilmaista itseään ja omia tunteitaan muutenkin kuin sanallisesti. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 48.) Toiminnallisuus, samat kiinnostuksen kohteet ja erilaiset harrastukset yhdistävät ihmisiä. Nämä mahdollistavat ystävyys- ja yhteenkuuluvuuden tunteiden syntymistä. Sosiaalisen kanssakäymisen ja yksin tekemisen tulisi olla tasapainossa, sillä ne tukevat hyvin toisiaan. Monipuolinen toiminta tukee kohti terveellistä ja tasapainoista elämää. (Häkkinen 2013, 77.)

Toiminnallisuuden lisäksi asiakkaan osallisuuden tukeminen on keskeinen tavoite päihdetyössä. Osallisuus on keino saavuttaa tavoitteita ja lisätä asiakkaan osallistumista sekä vaikutus- ja valinnanmahdollisuuksia. Pyrkimyksenä on valtaistaa asiakasta demokraattisella ja asiakasta kuulevalla yhteistyöllä. Laitila (2010) on tutkinut väitöskirjassaan mielenterveys- ja päihdeasiakkaitten osallisuutta ja sen toteutumista. Tulosten mukaan asiakkaan osallisuus tarkoitti palveluiden käyttäjien asiakkuuden hyväksymistä, hyödyntämistä ja huomioimista. Asiakas kokee tällöin saavansa mielekästä palvelua ja kantaa osaltaan vastuuta omasta hoidostaan. Tutkimukseen osallistuneiden asiakkaitten ja työntekijöitten käsityksen mukaan osallisuus toteutui palveluissa kolmella eri tavalla: 1) osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen; 2) osallisuutena palveluiden kehittämiseen; sekä 3) osallisuutena palveluiden järjestämiseen. Vaikka osallisuuden hyödyt tunnistettiin, sen hyödyntäminen todettiin kuitenkin puutteelliseksi. (Laiti-

la 2010, 7-8, 138–139.) Hyvä esimerkki toimivasta osallisuudesta on kokemusasiantuntijuus, jolla on pitkät perinteet päihdetyössä. Kokemusasiantuntijuuskoulutuksesta saa tietoa hoidosta ja palvelujärjestelmästä. Tämä antaa valmiuksia toimia suunnittelu-, kehittämis- ja arviointitehtävissä. (Vuorilehto ym. 2014, 89.)

3.5 Kuvat voimaantumisen välineenä

Kuvallinen ja luova ilmaisu ovat omassa roolissaan päihdekuntoutuksessa, jossa erilaisia teemoja käydään läpi kuvien ja värien keinoin. Taideterapiassa käsite ”taide” on merkitykseltään laaja-alainen. Sen avulla taide tuo terapiaan kehollisen, toiminnallisen ja aistimuksellisen tason. Vaikka kuntoutusryhmässä ei olekaan kyse suoranaisesti terapiasta, pätevät monet taideterapeuttiset käsitykset osana kuntoutujan toipumisprosessia. Tarkoituksena ei ole analysoida kuvia, vaan antaa erilaisia välineitä tunteiden ja ajatusten tueksi. Kuvallisen ilmaisun avulla on mahdollista ilmaista itseään ei-kielellisesti ja pohtia kuvan avulla esimerkiksi, mitä kokemukset ja tunteet itselle merkitsevät. (Hentinen 2009.)

Tuisku (2009) on kirjoittanut, että luova ilmaisu auttaa lievittämään ahdistuneisuutta, aktivoi sekä rentouttaa ja eheyttää. Voimakas stressi ja traumaattiset kokemukset voivat lamauttaa verbaalista muistia. Kuvailmaisu voi tällöin tulla muistamisen avuksi ja sietämättömät tai ei-hyväksytyt tunteet paremmin kohdatuiksi. Kuvailmaisulla ei pyritä korvaamaan verbaalista kommunikointia, vaan helpottamaan sen syntymistä. (Boelius 2012, 95.)

Opetusministeriön asettama psykoterapiakoulutustyöryhmä määrittelee, että taideterapia on luonteeltaan ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa sosi-aali- ja terveysalan työtä. Taiteellista ilmaisua käytetään vuorovaikutussuhteeseen, jonka osia ovat kuva, kuntoutuja ja ohjaaja. Taideterapialla pyritään lisäämään asiakkaan persoonallista kehitystä, luovuutta ja antamaan keinoja erilaisten psyykkisten kriisien läpikäymiseen sekä niistä selviytymiseen. Tavoitteena on lisätä kuntoutujan itseymmärrystä tunteistaan ja ajatuksistaan luovan ilmaisun avulla. (Hautala 2012, 11.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja selvitystehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata Päihdekuntoutumisyksikön tarpeeseen saada tietoutta siitä, kuinka asiakkaat kokevat ryhmämuotoisen päihdekuntoutuksen. Tavoitteena oli näitä asiakaskokemuksia hyödyntäen toteuttaa päihdekuntoutukseen motivoiva videomateriaali, joka toimisi kannustajana ja kuntoutusta tukevana asiakkaan saapuessa kuntoutukseen. Videomateriaalia voi käyttää myös työvälineenä kuntoutusryhmissä. Päihdekuntoutumisyksikön henkilökunnan kanssa keskusteltiin opinnäytetyön aihealueen merkittävydestä ja vaikuttavuudesta. Lähtökohtana opinnäytetyölle oli, että se palvelisi molempia osapuolia. Opinnäytetyö toimi opintojen loppupuolella johdatuksena teoriasta käytäntöön. Aikaisempia opintoja, kiinnostusta toiminnalliseen opinnäytetyöhön sekä työssäoppimisen jaksoja hyödynnettiin opinnäytetyön toteuttamisessa. Opinnäytetyössä korostui vahvasti yhteistoiminnallisuus työelämän ja asiakkaitten kanssa. Ajatus kollaasivideosta herätti Päihdekuntoutumisyksikön henkilökunnan keskuudessa eniten kiinnostusta. Kollaasivideossa yhdistyivät työelämän edustajan tarve saada tietoa ryhmämuotoisen kuntoutuksen toimivuudesta ja vaikuttavuudesta, kuten asiakkaat itse sen kokevat.

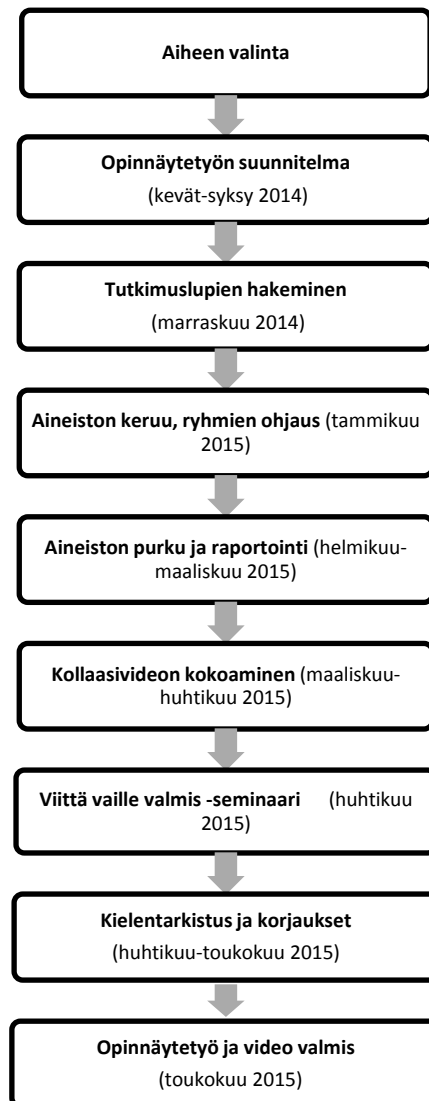
Opinnäytetyötä voi tarkastella myös tutkivan kehittämisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Päihdekuntoutumisyksikön asiakkaitten kokemuksista ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta ja siitä, kuinka se konkreettisesti vaikuttaa heidän elämäänsä. Opinnäytetyössä käsitellään kuntoutujiin henkilökohtaisia kokemuksia, jotka ovat tärkeää tietoa Päihdekuntoutumisyksikön kuntoutusryhmien sisällön kehittämiseksi. Opinnäytetyössä hyödynnetään toiminnallisuutta ja asiakkaita osallistavaa lähestymistapaa selvitystyön tekemiseksi. Opinnäytetyötä ohjaavat selvitystehtävät olivat seuraavat:

1. Minkälaista konkreettista apua päihdekuntoutajat kokevat kuntoutusryhmistä saavansa?
2. Minkälaisena ryhmämuotoinen kuntoutuminen koetaan?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä, koska se tuki opinnäytetyön aihetta parhaiten. Tuomi & Sarajärven (2003) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on kuvata ilmiötä tai tapahtumaa, pyrkien ymmärtämään jotakin erillistä toimintaa. Tärkeää on se, että henkilöt, joilta tieto saadaan, tietävät tutkittavasta aiheesta monipuolisesti ja heillä on siitä omakohtaista kokemusta. Tutkittavien määrä voi olla pieni tai iso, mutta tutkimukseen valitaan henkilöt, joilta mahdollisesti saadaan eniten vastauksia tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86.) Nämä laadullisen tutkimuksen piirteet ovat sovellettavissa opinnäytetyössä tehtävään selvitykseen. Ne tukivat menetelminä tarkoitusta saada yksittäisten asiakkaitten kokemuksia siitä, miten ryhmämuotoinen toimintamalli heitä mahdollisesti auttaa. Opinnäytetyössä on käytetty hyödyksi myös tapaustutkimuksen piirteitä, millä tarkoitetaan jonkin yksittäisen tapahtuman, tilanteen tai tapahtumajoukon tutkimista, jonka kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti prosessit (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006).

Opinnäytetyöprosessi eteni suunnitelman mukaisesti. Aikataulu viivästyi hieman tutkimuslupia hakiessa ja aineiston keräämistä varten valmisteltu ryhmäpäivä toteutettiin suunniteltua myöhemmin. Aikataulu suunniteltiin joustavaksi huomioiden mahdolliset viivästymiset tai muutokset toteutuksessa. Kuva opinnäytetyöprosessista ja aikataulusta (Kuva 1):



Kuva 1. Opinnäytetyön prosessi ja aikataulu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään tutkimuksellista opinnäytetyötä väljemmin. Haastatteluaineistoa kerättiin tässä opinnäytetyössä kollaasivideon materiaaliksi, jotta Päihdekuntoutumisyksikön ryhmämuotoisen kuntoutuksen kokemuksia saataisiin sekä henkilökunnan että asiakkaitten tietoon. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa, vaan saatua materiaalia käytetään päättelyn ja argumentoinnin tukena (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58). Tässä opinnäytetyössä toteutus pohjautui haastatteluaineistosta saatuihin asiakaskokemuksiin.

5.1 Aineiston keruu ja työmenetelmät

Tutkimuslupa ja eettisen työryhmän lupa anottiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin kuntayhtymältä marraskuussa 2014. Lupien saavuttua joulukuussa 2014 sovittiin työelämänohjaajan kanssa aika aineiston keruulle Päihdekuntoutumisyksikön kuntoutus- ja hoito-osastolle tammikuuksi 2015. Opinnäytetyön aineiston keruuta ja kohderyhmää suunniteltaessa päädyttiin kuntoutus- ja hoito-osaston asiakkaisiin yhdessä työelämänohjaajan kanssa. Perusteena valinnalle oli, että jo kuntoutuksessa olevien asiakkaitten fyysinen vointi on todennäköisemmin kohentunut. Tällöin he jaksavat osallistua aktiivisemmin, mikä mahdollistaa refleктоivan osallistumisen ryhmiin. Teemahaastattelussa olivat mukana kaikki viisi kyseisellä hetkellä kuntoutus- ja hoito-osastolla olleet asiakkaat. Teemahaastatteluun osallistui lisäksi katkaisuhuolto-osaston asiakas, jolla oli aiempaa kokemusta pitempiaikaisesta kuntoutuksesta ja katkaisuhuolto päätty-mässä. Haastattelussa oli mukana viisi miestä, yksi nainen ja ikäjakauma oli 20–60 vuotta. Heistä kaksi oli toipumassa alkoholiriippuvuudesta ja neljä huu-meriippuvuudesta. Kaikilla oli taustalla pitkä päihdehistoria. Osa heistä oli en-simmäistä kertaa päihdekuntoutuksessa ja osalla kuntoutusjaksoja oli käytynä useita.

Aineiston saamiseksi suunniteltiin kaksi ryhmää, joiden tarkoituksena oli kartoit-taa asiakkaitten kokemuksia ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta. Toinen ryhmis-tä oli teemahaastattelun ohjaama keskusteluryhmä ja toisessa asiakkaat toteut-tivat visuaalisen työn omien tuntemustensa ja kokemustensa kuvaamiseksi. Kuvallinen työskentely antoi asiakkaille vapauden tulkita tunteitaan ja kokemuk-siaan muutoinkin kuin keskustelun keinoin. Nämä asiakkaitten tuottamat visuaa-liset työt olivat keskeisessä osassa Päihdekuntoutumisyksikön käyttöön tehdys-sä kollaasivideossa.

Aineiston keruupäivä aloitettiin kuntoutusosaston asiakkaitten ryhmämuotoisella aamunavauksella, jossa asiakkaille kerrottiin opinnäytetyöstä ja sen tarkoituk-sesta. Aamunavauksessa korostettiin erityisesti asiakkaitten osallistumisen merkityksestä prosessin kannalta. Asiakkaille kerrottiin päivän kulusta, anonymiteetistä ja opinnäytetyöhön liittyvistä asioista. Aamunavauksen päät-teeksi asiakkaille jaettiin luettavaksi saatekirje (Liite 1) ja suostumuslomake (Lii-

te 2). Kirjeen ja lomakkeen sisällöt käytiin suullisesti läpi asiakkaitten kanssa. Kaikki allekirjoittivat suostumuksen haastatteluun osallistumisesta, sekä kuvallisen ryhmän teosten käyttämisestä opinnäytetyössä.

Haastattelumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, joka on Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan käytännöllinen tapa kerätä aineistoa etenkin toiminnallisissa opinnäytetöissä, kun tarkoituksena on kerätä tietoa jostakin tietystä aiheesta. Teemahaastattelun kysymykset ovat avoimia kysymyksiä ja haastattelussa käytettiin selvitystehtävien ohjaamaa runkoa. Aineiston keräämisessä on tärkeää, että se kuvaa riittävän kattavasti selvitettävää aihetta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 63–64.) Teemahaastattelun avulla oli tarkoitus löytää merkityksellisiä asioita selvitystehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajarvi, 2009, 75.) Ennen haastattelua valittiin teemat, jotka tukevat selvitystehtävää ja sivuavat teoreettista viitekehystä.

Teemahaastattelu toteutettiin aamun ensimmäisen ryhmä aikana. Aamuryhmä kuuluu Päihdekuntoutumisyksikön tavalliseen päivärytmiin. Haastattelun alussa pyydettiin luvat keskustelun nauhoittamiseksi. Ryhmän aikataulu oli vapaa, ja se päättyi luontevasti, kun aihealueet oli käsitelty selvityskysymysten mukaisesti. Aikaa haastatteluun kului reilu tunti. Haastattelu eteni vaivattomasti, ja pääosin kaikki asiakkaat keskustelivat aktiivisesti. Asiakkaat olivat valmiita keskustelemaan henkilökohtaisista aiheista. He toivat esille kokevansa opinnäytetyön aiheen tärkeäksi. Teemahaastattelussa käytiin läpi asiakkaitten kokemuksia ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta, jonka pohjana käytettiin teemahaastattelurunkoa (Liite 3). Teemahaastattelurunkoa ei noudatettu järjestelmällisesti, vaan se oli keskustelun tukena. Haastattelun aikana huolehdittiin siitä, että kaikki aihealueet tulivat käsitellyiksi ja lisäkysymyksiä esitettiin tarpeen mukaan.

Iltapäivällä pidettiin toiminnallinen kuvallinen ryhmä, jonka teemana oli päihdekuntoutuksen tuoma muutos tunteissa ja ajatuksissa. Tarkoituksena oli kuvata tätä muutosta viivojen avulla. Tunneviiva -menetelmä on Gladdingin ja Newso-min (2003) kehittämä harjoitus, joka on julkaistu Malchiodin (2003) toimittamassa Taideterapian käsikirjassa. Tunneviiva -menetelmää sovellettiin opinnäytetyön tarkoitukseen sopivaksi. Sanojen löytäminen tai tunteiden tunnistaminen ei ole aina helppoa, vaikka kokemus tunteesta olisikin vahva. Ohjaaja voi auttaa

asiakasta tunteiden tiedostamisessa ja ilmaisemisessa pyytämällä asiakasta piirtämään tunteitaan kuvaavia viivoja. Ilmaisussa auttavat erilaisten taidevälineiden käyttäminen, kuten tussit, värikynät, maalit ja liidut. Viivojen pituutta, väriä, paksuutta ja muotoa vaihtamalla voidaan ilmaista erilaisia tunteita. Piirretyillä viivoilla avataan tie ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisten tutkimiselle. (Gladding & Newsom 2003, 290.)

Ryhmän alussa asiakkaita ohjeistettiin suullisesti kuvallisen materiaalin tekemiseen ja kannustettiin rohkeaan sekä vapautuneeseen ilmaisuun. Materiaaleina olivat jokaisessa vaiheessa uudet A4-kokoiset paperiarkit. Lisäksi käytössä oli erilaisia tusseja, kyniä ja maaleja. Tehtävässä asiakkaat pääsivät kuvaamaan tunneviivojen avulla, miltä elämä tuntui ennen kuntoutusta, mitä ajatuksia ja tunteita he silloin kokivat. Toiseen työhön pyydettiin kuvaamaan ajatuksia ja tunteita siitä, mitä päihdekuntoutuminen on tuonut tullessaan ja miltä elämä tuntuu nyt. Molemmista töistä pyydettiin myös kirjoittamaan ajatuksia, mikäli tunteet ja kokemukset olivat kuvattavissa sanoin (Liite 4). Ryhmän aikana ja sen päätteeksi keskusteltiin, miltä tekeminen tuntui ja mitä ajatuksia työskentelyn aikana heräsi. Suurin osa asiakkaista koki tekemisen mielekkääksi ja ajatuksia herättäväksi. He kertoivat tehneensä tehtävää mielellään, ja asioiden pohtiminen sekä ilmaiseminen kuvin aiheuttivat erilaisia tunteita. Jokainen sai kertoa omista töistään ja tunteistaan sen verrankuin halusi. Ryhmä päätettiin yhteisesti ja pyrittiin varmistamaan, että jokainen sai purkaa kokemuksiaan riittävästi.

Asiakkaille annettiin lisäksi itsenäiseksi tehtäväksi valokuvata Päihdekuntoutumisyksikön tiloista ja sen ympäristöstä asioita, jotka motivoisivat hoitoon ja kuvasivat yksikön viihtyvyyttä. Päihdekuntoutumisyksikön henkilökunta antoi kuntoutujille kameran vapaaseen käyttöön valokuvausta varten. Osaa näistä kuvista on käytetty kollaasivideossa muun materiaalin lisäksi. Valokuvaukseen osallistui myös asiakkaita, jotka eivät osallistuneet teemahaastatteluun.

5.2 Haastatteluaineiston purku

Aineiston sisällön esiin nostamiseksi käytettiin soveltaen laadullisen tutkimuksen menetelmiä (Kylmä & Juvakka 2012, 116). Kyngäksen ja Vanhasen (1999) mukaan sisällönanalyysin avulla voi analysoida erilaisia dokumentteja järjestel-

mällisesti ja tasapuolisesti. Dokumenttina tässä yhteydessä oli haastattelu- ja analysointimenetelmällä oli tarkoitus saada tutkittavasta asiasta kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103.) Teemakeskustelun materiaalin purku aloitettiin litteroimalla nauhoite. Litteroitua materiaalia kertyi 19 sivua. Litteroitua aineistoa luettiin useita kertoja, ja josta samalla alleviivattiin teeman kannalta tärkeitä asioita. Haastatteluaineiston sisältö luokiteltiin aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin keinoin (Kuva 2). Induktiivisessa sisällönanalyysissä aineisto jaetaan osiin, muodostetaan käsitteet ja lopuksi järjestetään uudelleen kokonaisuudeksi, jolla on yhteinen nimittäjä (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006). Tunneviivaharjoituksessa tehtyjä töitä ei analysoida, sillä se vaatisi taideterapeutin koulutusta ja kokemusta. Kuvia hyödynnettiin kollaasivideon materiaalina.

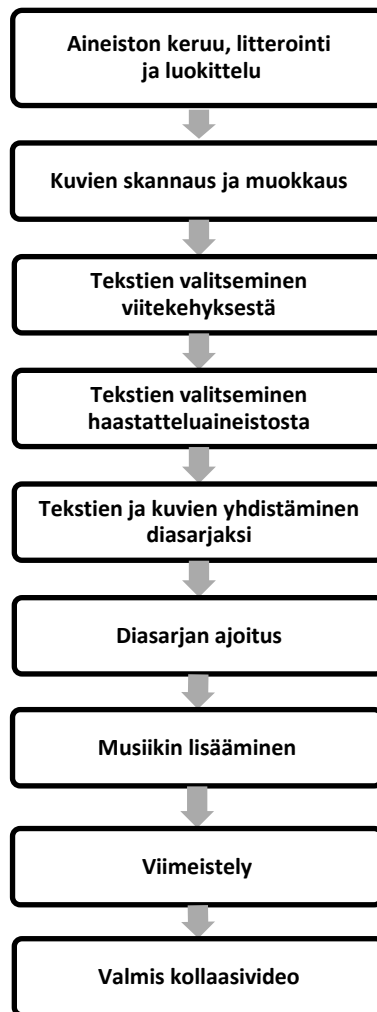
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Päälouokka
Pystyy samaistumaa ja sit löytää hyvin paljon itsestään samoja asioita ja sit yhittää ne palapelit ja sit rakentuu semmoinen keino käsitellä ja purkaa se.	Samaistuminen muihin ryhmäläisiin. Löytää keinoja käsitellä asioita.	Vertaistuki Syventää näkemystä	Kuntoutusryhmien tuki
Erilaisii näkökulmia niikö asioihin.	Erilaisia näkökulmia.	Perspektiivi	
Ei oo ite ehkä hoksannu ajatella asioita niiku perspektiiviä erilaisii asioihin.	Erilaista perspektiiviä.	Perspektiivi	
Tunne ettei oo ongelmien kanssa yksin.	Ei ole ongelmien kanssa yksin.	Vertaistuki	
Sitä joskus aatteli hyvin vahvasti näitten kaa tai ei kukan ymmärrä ettei kenelläkää oo näit ongelmii.	Ettei kukaan ymmärrä, eikä kenelläkään ole näitä ongelmia.	Vertaistuki	

Kuva 2. Esimerkki induktiivisesta luokittelusta

Haastattelusta nousseet asiat kirjoitettiin luokiteltaessa alkuperäisten ilmaisujen mukaisesti. Tämän jälkeen lauseet pelkistettiin keskeisen sisällön esiin saamiseksi. Pelkistuksen jälkeen määriteltiin vielä alaluokkia, joihin tiivistettiin asiasältö mahdollisimman selkeästi. Alaluokista koottiin pääluokkia yhteneväisten teemojen mukaisesti. Luokittelu helpotti sisällön kokonaiskuvan hahmottamista, vaikka varsinaista aineistoanalyysia ei tässä opinnäytetyössä tehty. Toiminnallisessa opinnäytetyössä, jonka aineisto on kerätty laadullisin menetelmin, on aineiston teemoittelu ja tyypittely riittävä (Vilkka & Airaksinen 2003, 64).

5.3 Kollaasivideon toteutus

Kollaasilla tarkoitetaan vuosisatojen ajan tunnettua tekniikkaa ja taiteen muotoa, jossa yhdistetään erilaisia materiaaleja tai kuvia toisiinsa yhdeksi teokseksi. Nimi kollaasi on lähtöisin Ranskan verbistä "coller" eli liimata. (Von Bagh 2002, 32.) Valokuvakollaasilla tarkoitetaan esitystä jostain aihepiiristä tai erillisestä tapahtumasta, joka on muodostettu yksittäisistä valokuvista (Hannula 2014). Aineiston keruun, purkamisen ja luokittelun jälkeen oli toiminnallisen opinnäytetyön produktin eli kollaasivideon toteuttamiseen tarvittava aineisto kerätty. Kollaasitekniikkaa käytettiin opinnäytetyön produktissa hyödyntäen haastattelua, valokuvia ja asiakkaitten tunteita kuvaavia töitä. Opinnäytetyön produkti, eli kollaasivideo toteutettiin (Kuva 3) Microsoftin PowerPoint esitysgrafiikkaohjelmalla, joka mahdollistaa muun muassa tekstien, kuvien ja äänien yhdistämisen liikkuvaksi diasarjaksi.



Kuva 3: Kollaasivideon toteutus

Ennen videon koostamista pohdittiin, mitä tulisi oleellisesti huomioida katsojia ja kohderyhmää ajatellen. Videon koostamisessa olisi otettava huomioon päihdekuntoutumisyksikön toipumisen eri vaiheissa olevien asiakkaitten vaihteleva vointi ja keskittymiskyky. Video ei saisi olla liian pitkä, visuaalisesti häiritsevä tai nopeatempoinen. Visuaalisessa muotoilussa olisi kiinnitettävä huomiota myös väreihin, tekstin selkeyteen, vaihteleviin lukunopeuksiin ja tekstin määrään. Tärkeänä tavoitteena pidettiin yksinkertaisen ja selkeän linjan säilyttämistä.

Videon koostaminen aloitettiin skannaamalla ryhmän toteuttamat kuvalliset materiaalit. Tämän jälkeen kuvat rajattiin siistimmiksi ja värejä muokattiin vastamaan alkuperäisiä kuvallisia materiaaleja. Seuraavaksi valittiin videon tekstejä parhaiten tukevat asiakkaitten ottamat valokuvat. Valikoidut valokuvat muokat-

tiin Polaroid-tyylisiksi kuviksi, joihin lisättiin kuvatekstit. Tämä koettiin visuaalisen kokonaisuuden kannalta toimivaksi. Kuvamuokkaukset toteutettiin Adobe Photoshop -ohjelmalla.

Seuraava työvaihe oli kerätä teoreettisesta viitekehyksestä sekä litteroidusta haastatteluaineistosta videon kannalta oleellisin ja merkittävin tieto. Videoon koostettiin päihdekuntoutuksesta tietoa, jota peilattiin asiakkaitten omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin. Yhdistämällä viitekehyksen teoriaa ja selvityksen tuottamia asiakaskokemuksia videosta saatiin kokonaisuus, jota voi käyttää työvälineenä kuntoutusryhmissä ja motivaation tukena asiakkaan saapuessa Päihdekuntoutumisyksikköön. Videon pääpaino pyrittiin pitämään asiakkaitten kokemuksissa.

Tärkeä ja aikaa vievä työvaihe oli videossa käytettävien tekstien poimiminen, karsiminen ja muokkaaminen. Oikean järjestyksen löytyminen loogisesti eteneväksi diasarjaksi vaati paljon aikaa ja suunnittelua. Kollaasivideoon tarvittiin myös taustamusiikkia, joka rytmittää ja täydentää videon kokonaisuutta. Ennen musiikin lisäämistä kollaasivideolle oli tehtävä suuntaa antavia ajastuksia diojen ja animaatioiden välille. Näin selvisi videon kokonaiskesto. Videon lopullisen ulkoasun muokkaamiseksi pyydettiin arvioita muun muassa opinnäytetyön ohjaajilta erityisesti tekstin luettavuudesta, ymmärrettävyydestä, pituudesta ja ajastuksesta. Tekstien ja kuvien selkeys isossa koossa varmistettiin videoprojektorilla. Sopivan musiikin löydyttyä kollaasivideo muokattiin yhteensopivaksi musiikin kanssa. Kollaasivideoon musiikki valittiin Incompetect -nimiseltä verkkosivustolta, jossa on ladattavissa tekijänoikeusvapaata musiikkia. Lähtökohtina musiikille oli, että tunnelma olisi toiveikas, lämmin, edistäisi rauhallisuutta ja tempo voisi vaihdella. Musiikin tunnelman tulisi olla mahdollisimman melko neutraali. Huomioon oli otettava myös se, että katsojakunta on ikäjakaumaltaan laaja ja musiikilla voi olla merkittävä vaikutus kuulijaan.

6 Tulokset ja arviointi

Haastatteluun osallistuneet asiakkaat kokivat opinnäytetyön aiheen tärkeäksi ja erityisesti sen, että heidän mielipiteitään tuodaan kuuluviin. He olivat innostuneita ja motivoituneita tuoden esiin tyytyväisyyden osallistumisestaan prosessiin.

Ryhmämuotoisella teemahaastattelulla selvitettiin kuntoutujien kokemuksia ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta. Kokemuksia arvioitiin selvityskysymysten mukaisesti jaotelluissa alaluvuissa.

6.1 Päihdekuntoutusryhmien konkreettinen apu

Selvitystehtävää avattiin haastattelussa seuraavanlaisilla tukikysymyksillä: Minkälaista tukea koette saavanne ryhmässä? Mikä olisi tavoiteltava muutos päihteidenkäytön suhteen? Miten tavoiteltava muutos päihteidenkäytön suhteen olisi mahdollista saavuttaa? Mitä uutta toivotte päihdekuntoutusryhmissä tehtävän? Haastattelussa nousi esille ennen kaikkea vertaistuki ja sen merkitys eri muodoissa. Vertaistuen saaminen koettiin tärkeäksi, mutta myös tuen antaminen tuki omaa kuntoutumista, sekä antoi merkitystä asiakkaitten kokemuksille.

Kylhä näist ryhmistä saa tietenki vertaistukea sitte eri ihmiset erilaisii näkökulmia niikö asioihin mitä ei oo ehkä ite hoksannu ajatella niinku perspektiiviä erilaisii asioihin ja tietenki meikäläinen ainaki huomannu niikö tulee sellanen tunne ettei oo näitten ongelmien kanssa yksin.

Asiakkaat kokivat tärkeäksi ryhmätoiminnan kannalta yhteisen vastuunoton muista kuntoutujista ja ryhmän dynamiikasta. Keskustelun aikana he pohtivat, että vaikka joku ei osallistuisi keskusteluun, hän voi silti kokea ryhmät tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Todettiin että kaikenlaiselle osallistumiselle ja erilaisille ryhmäläisille on hyvä antaa tilaa. Ryhmämuotoisen kuntoutuksen hyödyiksi koettiin perspektiivin ja ratkaisujen saaminen omaan tilanteeseen ja niihin liittyviin ongelmiin.

Joillain muilla voi olla semmosii ratkasuja mitä ei oo niiku ite oo vielä löytäny.

Nii et se toisen juttu tavallaa auttaa antaa avaimii niinkö sisäsii solmuihi.

Kaikki haastateltavat sanoivat tavoiteltavaksi muutokseksi päihteettömyyden, niin alkoholista kuin huumeistakin. Kun tavoitteeseen päästäisiin, koettiin muiden auttaminen merkitykselliseksi. Tavoiteltava muutoksen saavuttaminen vaatii haastateltavien mielestä sitoutumista, paljon työtä ja motivaatiota, heittäytymistä, luottamusta sekä uskallusta. Prosessissa on oltava rehellinen itselle ja muille, aito ja tiedostettava oma tilanteensa. Haastateltavat kertoivat raittiina pysy-

misen vaativan paljon työtä ja itsensä kehittämistä myös kuntoutusjakson jälkeen. Tärkeää olisi jättää elämästä pois päihteiden käyttämiseen liittyneet kaverit ja siihen aiemmin liittynyt ympäristö. Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa nähtiin toipumista edistävän yhdessä toimiminen, asiakkaitten osallistaminen ja vertaisasiantuntijuus.

Kuha mie saan itteni kuntoon. Et sen jälkeen vaan taivas on rajana.

Mie lähin tänne tavoittelee raittiutta niiku huumeista. Ne on hallinnu miun elämää ihan nuorest pojast lähtien. Miul oo oikeen sellai aikuisiällä ei oo minkäänäköst kokemust normaalista elämästä. Se on ollu hyvin masennustäyteistä ja negatiivista. Paskaa elämää.

Mie oon kyl huomannu sen näist ryhmis et ku pääsee siit alkukankeudesta uskaltaa alkaa luottaa ihmisii tota kyl se taakka sisäl kevenee aika paljo. Mie oon ite hyvin vaikee luottaa ihmisii, mut sit tää ku uskaltaa alkaa luottaa ihmisii ja antaa vilpittömästi ja avoimesti itestää ihmisille niikö pala itsestää niikö pala palta sisältä ni sitä saa myös sit takasii.

Asiakkaat toivat esiin konkreettisia ehdotuksia ryhmien sisältöihin. Toiveena olivat erilaiset liikuntamuodot. Monipuolisuutta tukisi eri vuodenaikojen huomiointi. Ryhmien suunnitteluun toivottiin enemmän luovuutta ja sisältöön käsillä tekemistä. Käsillä tekeminen koettiin mielekkääksi. Keskustelua herätti myös rentoutusryhmien hyödyllisyys ja merkittävyys kuntoutumiselle. Rentoutumisen koettiin edistävän nukahtamista ja unen laatua, mikä on tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta ja tukee päihteettömyyttä.

Noi liikunnalliset ryhmät vois olla monipuolisempia. Se on joka viikko sählyy tai jotain. Varsinki nyt kun on talvi niin vois käyttää talvimahdollisuuden lajeja.

Pitääks toiminnallises ryhmäs olla aina sit jotain liikuntaa? Kyllähän niinku muunlaistaki kaikkee toimintaa on. Ruvettais tekee jotain maataidetta pihalle.

Ennalta suunnitellun teemahaastattelurungon ulkopuolelta syntyi tärkeää keskustelua ohjaajan roolista kuntoutusryhmissä. Asiakkaitten mielestä ohjaajan rooli koetaan tärkeäksi, sillä ohjaajan kanssa voidaan keskustella luottamuksellisesti. Joistain asioista on taas helpompaa puhua vertaisten kanssa. Ohjaaja,

joka tukee kuntoutumista, antaa asiakkaitten kokemusten mukaan tilaa ja apukeinoja ajatustyöhön. Ohjaaja ei saa tuomita eikä arvostella, vaan hänen tulee olla kunnioittava, ystävällinen ja auttava. Hyvä ohjaaja ottaa kantaa ja toimii suunnannäyttäjänä. Ohjaajan on tärkeää huolehtia siitä, että antaa riittävästi tilaa vertaistuelle sekä huolehtii ryhmässä vallitsevasta tunneilmapiiiristä. Haastattelussa nousi vahvasti esiin kokemusasiantuntijuuden arvostus.

Kyl mie saan enemmän itestää löyän asioita ja saan enemmän ryhmistä ku tässä on muita ympärillä. Muun muassa ku puhuis hoitajan kanssa kahestaa. Silloin mie oon hyvin tökkivä ehkä jopa paljon sulkeutuvampi.

Nii ja ohjaajat ei sano et se asia on näin ja näin, vaan sanotaa mielummin et voisko se asia ollaa tällee et heitetää se pallo itelle, et joutuu oikeesti ite miettii sitä. Et se ei tuu automaattisesti sanoo et toi sanoo et tää asia on näin.

6.2 Kokemuksia ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta

Selvitystehtävää avattiin haastattelussa seuraavilla tukikysymyksillä: Missä tilanteessa ryhmämuotoinen kuntoutus koetaan hyödylliseksi? Missä tilanteessa ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta ei ole hyötyä? Mitä hyötyä ryhmässä toimimisesta teille on kuntoutumisen jälkeen? Otetaanko teidän mielestänne yksilöryhmätilanteessa huomioon? Ovatko toiminnalliset ryhmät teidän mielestänne hyödyllisiä? Ovatko keskusteluryhmät teidän mielestänne hyödyllisiä?

Haastattelussa nousi esille se, että tuntemattomille puhuminen voi olla helpompaa kuin läheisten kanssa keskusteleminen. Muut samassa tilanteessa olevat antavat vertaistukea ja asiakkaat saavat uusia näkökulmia tilanteeseensa. Esille nousi myös, että ryhmässä tulisi muistaa omat lähtökohdat ennen kuntoutukseen saapumista. Ryhmäkeskustelut syventävät omia näkökulmia ja antavat laajempaa perspektiiviä eri asioihin. Asiakkaat olivat havainneet myös, että sosiaaliset taidot kehittyvät ja oppii puhumaan ilman päihteitä.

Jäis tää ryhmien avoimuus ja se et sosiaalisuus myös tonne ulos. Et kehittäis sitä täällä, et osaa olla myös oikees elämäs tuo siviilissä avoin ja sosiaalinen. Kanssakäyvä ihmisten kanssa. Et ei jää siihen omaa kuoreesa.

Kyl mie koen et nää ryhmät on kyl hyvin tärkeä osa tätä kuntoutumista. Tässähä sitä paskaa käydä kokoaja läpi. Parannetaan haavat. Haetaan ne keinot uuteen elämään.

Asiakkaat keskustelivat erilaisista päihderyhmien muodoista, niin avo- kuin laitospalveluistakin. He kokivat, että esimerkiksi AA-ryhmään on tärkeää hakeutua, kun on vaarassa retkahtaa käyttämään päihteitä. Ryhmän tuen avulla on helpompaa välttää päihteiden käyttö ja kuntoutuminen edistyy. Erilaisten ryhmätoimintojen muodoista laitos- ja avopalveluiden välillä nostettiin esiin rakenteesta johtuvat erot. Kuntoutumista voi AA-ryhmissä haitata se, että ryhmä ei etene vaan ryhmän sisältö kiertää kehää alkaen alusta, kun ryhmään saapuu uusi jäsen.

Sitä mie just tarkotin sillä et on se 12 askelta ja olla askeleella kuus menossa joku tulekii joka on retkahtanu ja sit alotetaan taas sitte ykkösestä. Et se ei niiku johda yhtään mihinkään.

Kyllähän se koko ajan etenee se oma kuntoutuminen ryhmä ryhmältä. Todennäköisesti ei lähe sinä päivänä käyttämään ku on ryhmä.

Asiakkaitten kokemusten mukaan ryhmämuotoisesta toiminnasta ei ole hyötyä silloin, kun on negatiivisella asenteella, ei kykene keskittymään tai voi ryhmässä huonosti syystä tai toisesta. Myös muiden asiakkaitten negatiiviset asenteet voivat estää muiden kuntoutumista. Samoin omilla saavutuksilla rehentely tai toisen mahdollisen retkahtamisen negatiiviseen sävyyn huomioiminen koettiin ryhmän toimintaa häiritseväksi. Tärkeänä koettiin fokuksen pitäminen omassa kuntoutumisessa.

Mut sit on on myös semmosia et jos joku on onnistunu olemaa useamman vuoden ilman päihteitä, että niin hän ottaa vähän semmosen niiku kuninkaan tai tämmösen roolin siinä et sit ruvetaakin kesällä kyttäilemään ja ajelemaan ja katotaan kuka istuu laivaterassilla et kuka on retkahtanu ja tällästä. Herranjestas eihän siinä oo se siihen perustu tää.

Kuntoutusjakson jälkeiseen elämään asiakkaat kokivat saavansa ryhmästä apua arjen hallintaan ja keinoja hyvän olon tuottamiseen. Sosiaaliset taidot ke-

hittyvät kuntoutuksen aikana, mikä avulla voidaan parantaa luottamusta itseän ja muihin. Kuntoutuksesta voi saada avaimia itsensä kehittämiseen ja ajatteluun. Myös avoimuuden koetaan lisääntyvän ryhmämuotoisen kuntoutuksen aikana. Asiakkaat kokivat, että ryhmissä huomioidaan yksilöt tasapuolisesti ja yksilöllisyyttä kunnioittaen. Asiakkaat toivovat ohjaajien huomioivan erilaisten yksilöiden rajoitteet sekä kunkin kuntoutuksen vaiheen selkeämmin.

Asiakkaat ovat kokeneet, että ryhmissä tehtävien toimintojen avulla on mahdollista löytää itsestään uusia ominaisuuksia ja luovuutta. Tärkeäksi koettiin omien erilaisten kykyjen esilletuominen ja se, että kaikki ryhmäläiset saivat onnistumisen kokemuksia monipuolisten toimintojen avulla. Asiakkaat sanoivat aktiivisuuden lisäävän hyvinvointia, ja yhdessä tekeminen koettiin tärkeäksi. Toiminnallisuus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja yhteisen päämäärään eteen työskentely nähtiin opettavaiseksi.

Pitää ottaa huomioon et kaikki ei pysty ihan kaikkeen touhumaan vaikka mieli tekiskii.

Jotain harrastejuttuja ois hyvä semmosii mis tarvii jokaisen osaamista jollai tavalla. Kaikilla on erilaista osaamista. Tulee kaikille sitä onnistumisen kokemista sitte. On se sit ihan kuin pien asia vaa minkä jokainen tekee omalt osaltaa.

Tiiän et mitä monipuolisempia vaihtoehtoja ni siinähan vaan voi löytää ittestään jotain sellasia piirteitä ja ominaisuuksia mitä ei tiennyt olevan.

Kuntoutumisen kannalta keskusteluryhmiä pidettiin tärkeinä, ja ne koettiin antoisiksi sekä hyödyllisiksi. Keskustelun avulla voi selvittää omia ajatuksiaan ja samalla voimavarat kasvavat. Toimiva ryhmä sekä se, että ryhmässä saa jakaa asioitaan saaden vertaistukea muilta ryhmän jäseniltä, koettiin tärkeäksi. Haastateltavat sanoivat hyödyllisen ryhmän vaativan luottamuksellisen ilmapiirin, avoimuutta sekä uskallusta luottaa muihin. Luottamus lisää rohkeutta osallistua keskusteluun, mikä syventää ryhmää kerta kerralta. Mikäli ryhmässä on mukana joku negatiivinen osallistuja, on negatiivisuus suodatettava, jotta itse pystyy saamaan ryhmästä apua.

Miun mielest niiku ihan vaa tutustumalla ja keskustelemalla ja olemalla ennakoluuloton ja avoin ja rehellinen itellee ja muille. Siitä se luottamus sitte rakentuu perusta ja siit kasvaa koko. Mie koen sen hyvin tärkeeks sen luottamuksen ja rehellisyyden itelle sekä muille tän hoidon aikana. Pystyy kehittää itteensä parempaa suuntaa kohti raitista elämää.

Nii se on aina hyvä muistaa mistä tuut kuuntelee kuuntelee noita keskusteluja sit ainakii itellä on semmoi välil yrittää sulattaa pois kaikki negatiiviset puheenvuorot ja tommoset hakee sielt vaa niit semmosii positiivisii asioita.

Haastattelun aikana käytiin myös keskustelua Päihdekuntoutumisyksikön ilmapiiristä ja sen vaikuttavuudesta kuntoutumiseen. Tämä aihe ei kuulunut varsinaisesti teemahaastattelurunkoon, mutta se oli tärkeä tuoda esiin aiheen kannalta. Asiakkaat kokivat ilmapiirin hyväksi, ja uuteen ryhmään oli helppo liittyä. Asiakkaat kertoivat, että muista ryhmän jäsenistä ei puhuta kenenkään kanssa selän takana. Jakson aikana myös ystävystytään muiden kanssa. Lisäksi henkilökunnan kerrottiin olevan mukavaa ja ystävällistä, millä on asiakkaitten mielestä vaikutusta yksikön ilmapiiriin.

6.3 Tulosten arviointi

Tulosten tulkintaan laadullisessa tutkimusmenetelmässä liittyy läheisesti ymmärtäminen. (Vilkkä 2006, 81, 86.) Toiminnallisuuden ohessa opinnäytetyössä havainnointia ei ole käytetty varsinaisena aineistonkeruumenetelmänä. Tehtyjen havaintojen koettiin tukevan saatua aineistoa. Havainnot tukevat kokonaisuuden ymmärtämistä ja se lisää tulosten luotettavuutta.

Teemahaastattelun tunnelma vaikutti vapautuneelta ja luontevalta. Tämän koettiin johtavan saadun aineiston monipuolisuuteen. Haastateltavien ja haastattelussa käsiteltyjen aiheiden määrä oli sopiva tavoitteiden toteutumisen ja ajankäytön kannalta. Haastattelun edetessä keskustelu eteni syvemmälle käsiteltäviin aiheisiin ja teemat saatiin keskusteltua melko kokonaisvaltaisesti. Mikäli käsiteltäviä teemoja olisi ollut enemmän, haastateltavien keskittyminen ei kenties olisi riittänyt haastattelun loppuun saakka. Haastattelun loppuvaiheessa oli osallistujien liikehdinnästä havaittavissa keskittymättömyyttä ja levottomuutta. Aineistoa läpikäydessä havaittiin myös, että haastattelun loppuvaiheessa kes-

kustelu muuttui vähemmän spontaaniksi ja haastattelihoilta vaadittiin enemmän tukikysymyksiä ja keskustelun ohjaamista.

Aamupäivällä olleessa ryhmässä syntynyt vapautunut ja rauhallinen ilmapiiri jatkui iltapäivällä toteutetussa kuvallisessa ryhmässä. Tunneviiva -harjoitus oli menetelmänä tavoitteen kannalta toimiva. Harjoitus tuki hyvin aihekokonaisuutta ja oli asiakkaitten helppo toteuttaa. Viivojen avulla pystyi ilmaisemaan tunteita ilman suorituspainetta, mikä kuvan tuottamiseen saattaa liittyä. Asiakkaitten ei tarvinnut kiinnittää huomiota työn visuaaliseen ilmeeseen, vaan he pystyivät suorittamisen sijaan keskittymään tunteisiin, kokemuksiin ja niiden ilmaisemiseen. Asiakkaista havaittiin syvä keskittyminen tehtävän tekemiseen. He vaikuttivat paneutuneen tunteiden pohdintaan aidosti. Ryhmän aikana asiakkaat vaihtoivat kokemuksia harjoituksessa ilmaisemistaan ajatuksista ja tunteista. Ryhmän lopussa työt esiteltiin muille ryhmäläisille, jolloin oli havaittavissa arvostusta muiden töitä ja tuntemuksia kohtaan.

Opinnäytetyöprosessi jätti sen vaikutelman, että ryhmämuotoisuus koetaan merkittäväksi kuntoutumisen kannalta. Asiakkaitten kertomat kokemukset kuvasivat vahvasti vertaistuen merkityksellisyyttä. Tärkeäksi koettiin tuen ja kaikupohjan saaminen omille kokemuksille sekä tunteille. Merkityksellistä oli myös tuen antaminen muille. Asiakkaat totesivat useasti haastattelun aikana, kuinka helpottavaa on se, ettei ole kokemusten kanssa yksin. Tuloksista heräsi kysymys, onko toipuminen mahdollista ilman ryhmämuotoista toimintaa ja ryhmän tukea. Koski-Jännes ym. (2003) viittaavat tutkimuksessaan Yhteisvoimin muutokseen - tutkimus laitoshoidon jälkeisen sosiaalisen tuen lisäämisestä päihdeongelmaisilla havaintoihin, joiden mukaan toipumisessa sosiaalisilla suhteilla on merkitystä. Sosiaaliset suhteet olivat erityisen tärkeitä huumeriippuvuudesta toipumisessa. (Koski-Jännes ym. 2003, 15.)

Kuusiston (2010) tutkimuksessa Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen, tutkitavat olivat kuvanneet hoitosuhteen auttaneen itsetuntemuksen kasvussa ja akuutin tilanteen tuessa, sillä ammattilainen kykenee peilaamaan ja antamaan motivoivaa palautetta. Muutosvalmiuteen ja pystyvyysodotuksiin kyettiin antamaan tukea hoidon aikana. (Kuusisto 2010, 212.) Myös tässä selvityksessä nousi esiin se, että vertaistuki yhdistettynä ammatilliseen tukeen vaikuttaa ole-

van toisiaan tukeva kokonaisuus. Asiakkaat totesivat haastattelussa myös sen, että ohjaajien kanssa on helpompi tuoda esille toisenlaisista asioista, kuin mitä vertaisten kanssa keskustellaan. Asiakkaat eivät kuitenkaan näitä asioita eritelleet.

Retkahdusten estämiseksi on kuntoutujien tärkeää löytää korvaavia toimintoja, päihteidenkäytön tilalle. Moninaiset havainnot viittaavat toipumiseen kuuluvan olennaisesti raittiutta tukevien toimintamuotojen omaksuminen. Lähes kaikilla toipujilla oli jokin mieluinen harrastus, kuten musiikki, valokuvaus, vertaistoiminta tai kirjoittaminen. Sen avulla oli mahdollista saada uutta sisältö elämään ja keinon ilmaista itseään. (Koski-Jännes ym. 2003, 16.) Nämä tutkimukset tukevat myös päihdekuntoutuksen monipuolista toiminnallisuutta, sillä kuntoutuksen aikana koetut uudet elämykset ja onnistumisen kokemukset voivat siirtyä kuntoutuksen jälkeiseen elämään uutena motivoivana harrastuksena.

6.4 Kehittämisehdotukset

Kuntoutusryhmien kehittämisen kannalta asiakkaat toivat esille paljon erilaisia konkreettisia esimerkkejä. Toiminnallisten ryhmien sisältöä tulisi asiakkaitten mielestä päivittää ja kehittää monipuolisemmiksi. Muiden ryhmien sisältöön he olivat pääosin tyytyväisiä. Asiakkaat toivoivat enemmän osallistumista ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen. Nämä toiveet voisi yhdistää, jolloin se lisäisi asiakkaan osallisuutta ja voimaantumista. Asiakkaat kokivat illat Päihdekuntoutumisyksikössä pitkiksi ja toimettomiksi. Toisinaan asiakkaille jaetaan tehtäviä, joihin on aikaa perehtyä rauhassa illalla. Kuitenkin ilta-ajan koetaan olevan pitkä, etenkin pitkillä jaksoilla oleville asiakkaille, joilla yhtäjaksoinen kuntoutuminen voi kestää alussa jopa kuukausia. Iltoihin kaivattiin lisää yhteistä toimintaa, ja asiakkaat toivat esille esimerkiksi tarpeen rentoutua, minkä koettiin vaikuttavan nukahtamiseen ja unenlaatuun.

Toinen ratkaisu pitkiin iltoihin voisi olla asiakkaitten oman potentiaalin hyödyntäminen ryhmien ohjaamisessa ja yhteisessä tekemisessä. Yhteisen päämäärään eteen työskentelemisen nähtiin lisäävään yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lisäävän onnistumisen kokemuksia. Eräs asiakas kertoi positiivisesta kuntoutuskokemuksesta, jossa pääsi ohjaamaan henkilökunnan tukemana vertaistu-

keen pohjautuvaa ryhmää. Mikäli ryhmien kulkua suunniteltaisiin yhdessä ohjaajan kanssa ja työntekijä olisi lähettyvillä, voisi ilta-aikaan toteutettu ryhmätointa olla mahdollista toteuttaa asiakkaitten toimesta kunkin toimintakyvyn mukaisesti ja asiakasta osallistavasti. Vertaistuen ja toimivan ryhmän merkityksellisyttä kuvaa hyvin se, että haastattelussa asiakkaat kertoivat ryhmäläisten etsivän usein ratkaisuja ryhmän sisältä muilta asiakkailta.

Vertaistuen saamisen ja antamisen vahva korostuminen toi ajatuksen Päihdekuntoutumisyksikön liittymisestä mobiiliapu -verkkopalveluun. Mobiiliapu on Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n hallinnoima palvelu, joka tarjoaa tukea anonyymisti ja maksuttomasti päihdeongelmalliselle, hänen läheisilleen sekä ammatillisille. Palvelu pitää sisällään päihdetietoutta, kansalaistietoa sekä oikeusturvaan ja rikosuhripäivystyksen ja tukipalveluun liittyviä asioita. Mobiiliavun avulla voisi täydentää olemassa olevia palveluita. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2013.) Vaikka Päihdekuntoutumisyksikkö on laitospalvelua, voisi hoidon aikana motivoida asiakkaita käyttämään tätä avopalvelua hyödykseen. Tällöin asiakkailla olisi oma kanava vaihtaa turvallisesti ja anonyymisti viestejä päihde- ja vertaistuen tarpeeseen liittyen. Päihdekuntoutuksessa on entistä enemmän esimerkiksi nuoria päihderiippuvaisia, joille erilaisten teknisten sovellusten käyttö voi olla arkipäivää. Näin pystyttäisiin tarjoamaan vertaistuen muoto, joka voisi vastata heidän tarpeitaan nykypäivän keinoin. Älylaitteilla tapahtuva päihde- ja vertaistuen tukeminen voisi olla ratkaisu myös niille, jotka eivät kykene tai halua osallistua kasvotusten tapahtuvaan hoitoon. Esimerkkinä näistä ryhmistä ovat naiset, korkeasti koulutetut ja työssäkäyvät. Tutkimuksin on osoitettu, että päihdekuntoutujille suunnatut internetpohjaiset tukimuodot toimivat yksilöllisesti. Koska se on kustannustehokasta ja tavoittaa ihmisryhmiä laaja-alaisesti, olisi menetelmän hyödyntäminen perustelua. (Teesson ym. 2012, 66.)

6.5 Luotettavuus ja eettisyys

Sosiaalialan opinnäytetyöt liittyvät ihmistieteisiin, jolloin työtä ohjaavina eettisinä periaatteina olivat haastateltavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Kohderyhmänä olleet asiakkaat täyttivät suostumuslomakkeen, ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää osallistumisensa

milloin tahansa prosessin aikana. Opinnäytetyön pohdinnat pohjautuivat haastatteluaiaineistoon ja teoreettiseen tietoon. Eettisyyttä lisäsivät prosessin aikana huolella pohditut valinnat ja niiden perusteet. Toimintaa ohjasivat sosiaalialan eettiset arvot ja periaatteet, laki potilaan asemasta ja oikeuksista sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Opinnäytetyön toteuttamiseen vaadittiin yhteistyösopimus, tutkimuslupa sisältäen myös eettisen lautakunnan suostumuksen sekä suostumuslomake Päihdekuntoutumisyksikön asiakkailta. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Päihdekuntoutumisyksikkö.

Kaikki kuntoutujien tuottama aineisto hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Ryhmissä käytävä keskustelu nauhoitettiin havainnoinnin ja aineiston purkamisen helpottamiseksi. Tämä lisäsi selvityksen luotettavuutta, sillä materiaali ei perustu muistin eikä pelkkien muistiinpanojen varaan. Opinnäytetyöprosessin aikana käsitellyissä materiaaleissa ja aineistoissa ei käytetty asiakkaitten nimiä, jotta anonyymiteetti varmistettiin. Luotettavuutta lisää myös se, että haastateltavissa oli mukana sekä naisia että miehiä ja ikäjakauma oli laaja. Heidän päihteidenkäyttöhistoriansa olivat eripituisia, samoin kokemukset päihdetömyydestä ja osallistumisesta kuntoutusjaksoihin. Osalla asiakkaista riippuvuutena oli alkoholi, osalla huumausaineet.

7 Pohdinta ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöprosessia suunniteltaessa yhteistyö työelämän kanssa koettiin tärkeäksi ja ammatillista kasvua tukevaksi. Tuntui luontevalta valita aihe, joka liittyi päihdetyöhön ja jossa pystyi hyödyntämään luovaa toimintaa. Näillä perusteilla päädyttiin toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö syvensi osaamista päihdetyöstä ja siihen liittyvästä palvelujärjestelmästä, ryhmien ohjaamisesta, ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta ja sen merkittävydestä. Tavoitteeksi asetettiin, että opinnäytetyöstä jäisi selvityksen lisäksi konkreettinen materiaali, josta on hyötyä asiakkaille ja työn tilaajalle. Kollaasivideon koettiin palvelevan parhaiten asiakkaita, koska formaattina video tuottaa tietoa helposti omaksuttavalla tavalla. Tärkeänä osana opinnäytetyössä pidettiin asiakkaitten äänen saamista kuuluviin. Sitä kautta voitaisiin tarpeen mukaan ryhmämuotoista päih-

dekuntoutusta ja palveluita kehittää, sekä osoittaa ryhmämuotoisen kuntoutuksen tarpeellisuus. Päihdekuntoutuksen tulevaisuudesta tulisi käydä keskustelua enemmän, sitä olisi hyvä kehittää ja siihen tulisi panostaa yhteiskunnassa.

Produktin toteutusta suunnitellessa pohdittiin aiheen mahdollisia riskejä. Vaarana pidettiin kuntoutujien kieltäytymistä osallistumiseen. Asiakkaan kokivat opinnäytetyöhön osallistumisen tärkeänä. Kukaan ei kieltäytynyt. He toivat esille, kuinka oman äänen saaminen kuuluviin on merkityksellistä ja videota kokemusten ilmentäjänä pidettiin toimivana. Haasteena pidettiin myös videon tuottamista, joka saattaisi olla aikaa vievää ja prosessissa voisi ilmetä asioita, joihin ei ole osattu ennalta varautua. Tämän vuoksi asiakkaat eivät osallistuneet kollaasivideon koostamiseen, vaan aineiston ja materiaalin tuottamiseen. Videon tekeminen yhdessä asiakkaitten kanssa olisi ollut oma opinnäytetyöaiheensa. Työn rajaaminen ja laajuus arvioitiin suunnitelmaa tehdessä yhdeksi suurimmista riskeistä, joista suoriuduttiin hyvin. Opinnäytetyöhön laadittu viitekehys tuki opinnäytetyön aihetta. Työ rajattiin kuntoutuksen ja ryhmämuotoisen toiminnan ympärille. Teoreettinen viitekehys on tukenut prosessia, sekä selvityskysymysten laadintaa. Tämä käy esille muun muassa siitä, että kollaasivideota koostettaessa teoriasisältö linkittyi luontevasti saatuihin asiakaskokemuksiin. Asetetut tavoitteet saavutettiin kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyöprosessi on ollut vastuullinen ja haastava kokonaisuus. Vastuulliseksi koettiin se, että Päihdekuntoutumisyksikkö odottaa materiaalia, jota voivat käyttää hyödyksi kuntoutusryhmissä ja siihen odotukseen työllä tulisi vastata. Tärkeäksi koettiin laadukkaan videon tuottaminen, koska sen avulla voidaan vaikuttaa myös mielikuvaan Päihdekuntoutumisyksiköstä. Prosessi on vaatinut ongelmanratkaisutaitoja, itsenäisiä päätöksiä ja runsasta aihealueen rajaamista. Opinnäytetyön tekeminen on myös lisännyt pitkäjänteisyyttä ja määrätietoisuutta. Prosessi vaati paljon työtä ja sitoutumista antaen myös työvälineitä omaan ammatilliseen kasvuun. Opinnäytetyö lisäsi taitoja tuoda työyksikköä positiivisesti ja markkinoivalla otteella esille. Tämä koettiin eduksi tulevaisuuden työllistymistä ajatellen. Erityisesti kolmannella sektorilla markkinoiminen ja asiakkaitten tavoittaminen mainosmaisoin keinoin on arkipäiväistä, ja yhä useampi toimi sijoittuu kolmannelle sektorille.

Opinnäytetyön tekeminen on lisännyt näkemystä kuntoutuksen tarpeellisuudesta ja jokaisen ihmisen perusoikeudesta päästä avun piiriin. Päihteiden käyttäjien asema yhteiskunnassa ei ole yksiselitteinen ja helppo. Heikommassa asemassa olevia väheksytään liian usein, jolloin kynnys avun hakemiseen voi olla monelle suuri. Päihteiden käyttäjille luodaan herkästi leima yhteiskunnassa, minkä varjoon on vaara jäädä. Ryhmämuotoisen toiminnan tärkeimmiksi anneiksi koetaan se, että yhteisten kokemusten jakaminen tuo ymmärryksen siitä, että ei ole riippuvuuden kanssa yksin. Tämä auttaa voimaantumaa ja taistelemaan oikeudesta tasa-arvoisempaan kohteluun. Yhdessä työskentely, toiminnallisuus ja vertaistuki ovat enenevässä määrin avainasemassa kuntoutuksen ja muun sosiaalialan kentän toiminnassa. Ryhmätyöskentely lisää sosiaalisia taitoja ja näin ollen lisää myös mahdollisuutta toimia valtaistuneempana yhteiskunnan jäsenenä. Tämä vertaisryhmien mahdollinen lisääntyminen tuo tuleville sosionomeille (AMK) enemmän mahdollisuuksia toimia ja työskennellä eri sektoreilla. Kokonaisvaltaisella hyvinvointia ohjaavilla toimilla sosionomi (AMK) voi toimia vähäosaisten tukena ja äänenä.

Jatkotutkimusaiheiksi pohdittiin ryhmämuotoisen päihdekuntoutuksen vaikuttavuutta työntekijöiden näkökulmasta. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, olisiko Päihdekuntoutumisyksiköllä mahdollisuuksia kouluttaa kokemusasiantuntijoita, jotka voisivat toimia yksikön omana voimavarana. Opinnäytetyön tavoitteena voisi olla tämän toimintamallin kehittäminen. Myös toiminnallisen ryhmäsisältöihin liittyvän kansion suunnittelemisen yhdessä asiakkaitten kanssa toimisi osallistavan ja ryhmien toimintaa kehittävän opinnäytetyön aiheena.

Kuvat

Kuva 1. Opinnäytetyön prosessi ja aikataulu, s.16

Kuva 2. Esimerkki induktiivisesta luokittelusta, s.20

Kuva 3. Kollaasivideon toteutus, s.22

Lähteet

Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. 2011. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028>. Luettu 27.9.2014.

Boelius, H. 2012. Mielenterveyskuntoutujan kokemuksia kuvataideterapeuttisesta ryhmästä. Teoksessa Hautala, P. & Honkanen, E. (toim.) Kuva kantaa - Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 93–106.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2013. Mobiiliapu-hanke.

http://www.mobiiliapu.fi/mika_on_mobiiliapu. Luettu 18.3.2015.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri. 2014.

<http://www.eksote.fi/Fi/Eksote/Sivut/default.aspx>. Luettu 23.10.2014.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri, Päihdekuntoutumisyksikkö. 2014.

<http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/mielenterveysjapaihdepalvelut/paihdepalvelut/paihdekuntoutumisyksikko/sivut/default.aspx>. Luettu 23.10.2014.

Gladding, S. T. & Newsome, D. W. 2003. Taide ohjauksessa ja neuvonnassa. Teoksessa Malchiodi, C. A. (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress Suomi, 287-299.

Hannula, P. 2014. Pekka Hannula Kuvataiteilija – Taidegraafikko.

<http://www.atelierhannula.fi/tekniikka.html>. Luettu 27.9.2014.

Hautala, P. 2012. Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjinä. Teoksessa Hautala, P. & Honkanen, E. (toim.) Kuva kantaa - Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 10–19.

Hentinen, H. 2009. Taideterapia. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00159&p_teos=onn&p_selaus=. Luettu 6.4.2015.

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä, O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllymaa, T., Vauhtivaara, J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. SOLVER palvelut Oy.

Huumeongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. 2012. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50041>. Luettu 27.9.2014.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri ryhmässä – arviointia ja rakentamista. Helsinki: Paino Picaset.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Julkunen, J. & Nyberg-Hakala, A. 2010. Toimiva päihdekuntoutus. Toimintaterapeutin opas. Espoo: Painotalo Casper Oy.

Koski-Jännes, A., Pienimäki, A. & Valtari, M. 2003. Yhteisvoimin muutokseen - tutkimus laitoshoidon jälkeisen sosiaalisen tuen lisäämisestä päihdeongelmaisilla. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro. 59. Helsinki.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T., Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere: Sosiaalityön tutkimuksen laitos.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio: Terveystieteiden tiedekunta.

Mattila-Aalto, M. 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi – Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009.

Miller, W. & Rollnick, S. 2002. Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford press.

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: BOOKWELL.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Palmenia.

Puusniekka, A & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 19.4.2014.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

Päihdekuntoutus. 2014. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/paihdekuntoutus. Luettu 27.9.2014.

Päihdepalvelut. 2014. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos.
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut. Luettu 27.9.2014.

Teesson, M., Hall, W., Proudfoot, H. & Degenhardt, L. 2012. Addictions. Hove, UK: Psychology Press Ltd.

Tuomi, J., & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/periaatteet>. Luettu 19.4.2014.

Vertaistuki päihdeongelmissa. 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki. Luettu 19.4.2014.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, A. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Von Bagh, P. 2002. Peili jolla oli muisti. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurski, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys. Helsinki: Fioca Oy.

West, R. 2006. Theory of Addiction. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.

Saatekirje

Hyvä Päihdekuntoutumisyksikön kuntoutuja,

olemme sosionomi (AMK)-opiskelijat Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa selvitämme teidän kokemuksianne ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta. Opinnäytetyömme ideana on päihdekuntoutumiseen motivoiva video, johon koostamme kuntoutujien kokemuksia ryhmämuotoisen toiminnan merkityksestä. Toivomme Teiltä yhteistyötä tämän opinnäytetyön toteuttamisessa Päihdekuntoutumisyksikön käyttöön.

Avaamme ryhmäpäivän aamuhetkellä, jossa kerromme opinnäytetyön tarkoituksesta ja vastaamme Teidän kysymyksiinne liittyen opinnäytetyöhön ja ryhmien sisältöön. Aamupäivällä ohjaamme kuntoutusryhmän jossa keskustelemme ajatuksistanne ja kokemuksistanne liittyen ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. Iltapäivällä pidämme toiminnallisen ryhmän liittyen opinnäytetyömme teemaan.

Tähän opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Ennen päivän alkua Teitä pyydetään allekirjoittamaan suostumuslomake. Teidän nimiänne tai henkilötietojanne ei missään vaiheessa luovuteta ulkopuolisille henkilöille, eikä tietoja myöskään mainita opinnäytetyössämme. Yksittäisiä henkilöitä ei siis ole mahdollista tunnistaa. Videossa ei tulla näyttämään henkilöitä vaan tuottamaanne kuvallista materiaalia. Kaikki aineisto käsitellään ja työn valmistuttua hävitetään asianmukaisesti. Opinnäytetyö annetaan ainoastaan Päihdekuntoutumisyksikön käyttöön.

Osallistumalla näihin ryhmiin autat meitä opinnäytetyössämme ja edistät omalta osaltasi kuntoutusryhmien sisällön kehittämistä. Toivommeikin aktiivista ja avointa keskustelua, jonka avulla saamme kokemuksia siitä miten ryhmämuotoinen kuntoutus Teitä auttaa ja kuinka sitä voisi tulevaisuudessa kehittää.

Toivottavasti tapaamme teidät ryhmäpäivässämme 27.01.2015.

Voitte halutessanne saada lisätietoja meiltä ryhmäpäivän aamuhetkessä, sosiaaliohjaaja Mari Pitkäseltä tai toimintaterapeutti Minna Iloselta.

Ystävällisin terveisin,

Milla Saari-Holm
Sosionomi (AMK)- opiskelija

Elina Vihtonen
Sosionomi (AMK)- opiskelija

Suostumus**Päihdekuntoutumisyksikön asiakkaiden kokemuksia ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta**

Opinnäytetyö

Milla Saari-Holm ja Elina Vihtonen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä. Minulla on annettu mahdollisuus esittää kysymyksiä, joihin olen saanut vastaukset. Suostun osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Luovutan oikeudet tuottamani kuvallisen materiaalin käyttämiseen opinnäytetyössä. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani hoitoon tai kuntoutukseen.

Aika ja paikka

Asiakas

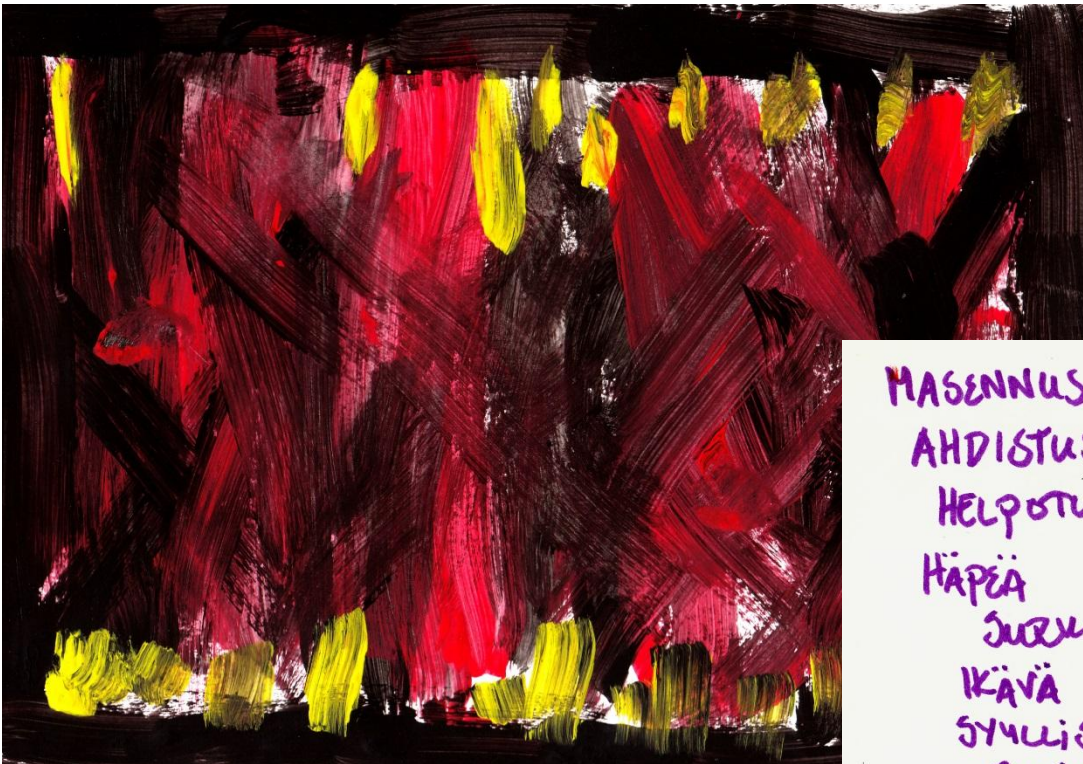
Opiskelijat

1. Minkälaista konkreettista apua koette päihdekuntoutusryhmistä saavanne?

- Minkälaista tukea toivotte saavanne päihdekuntoutuksen ryhmässä?
- Mikä olisi tavoiteltava muutos päihteiden käytön suhteen?
 - Miten se olisi mahdollista saavuttaa?
- Mitä uutta tai erilaista toivoisitte kuntoutusryhmissä tehtävän?

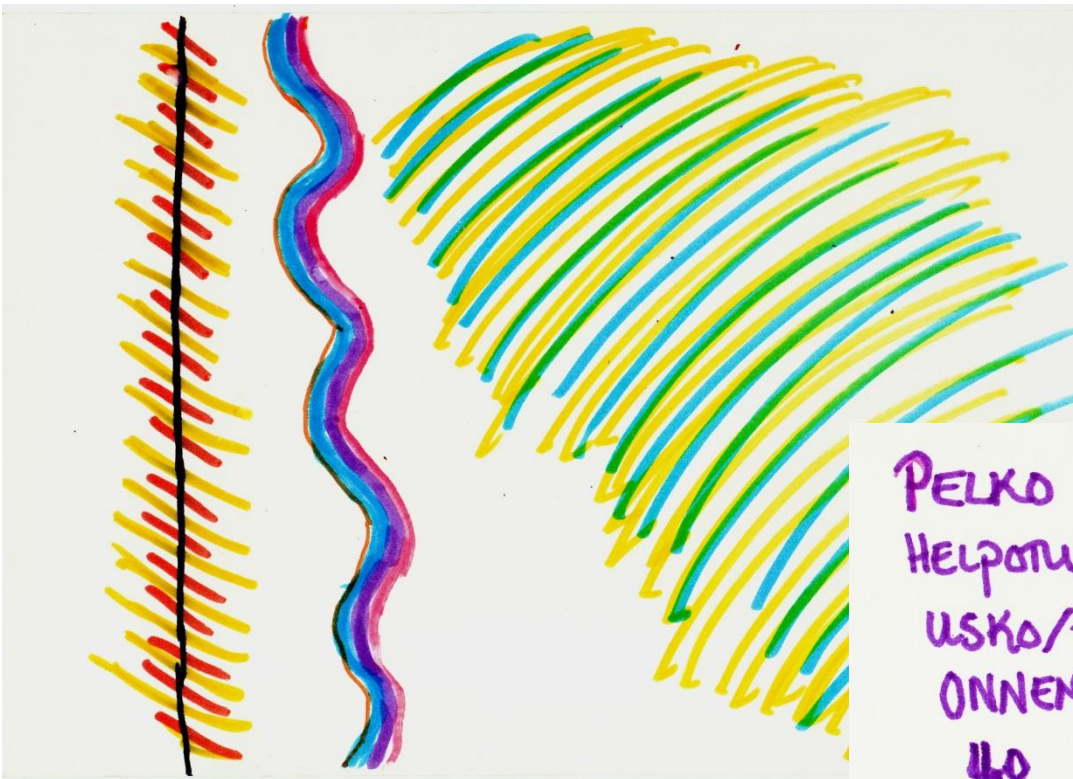
2. Minkälaisena koette ryhmämuotoisen kuntoutumisen?

- Minkälaisissa tilanteissa koette ryhmämuotoisen kuntoutumisen hyödylliseksi?
- Millaisissa tilanteissa ryhmämuotoisesta kuntoutumisesta ei ole hyötyä?
- Mitä hyötyä ryhmässä toimimisesta teille on?
- Otetaanko teidän mielestänne yksilö- ja ryhmätilanteissa huomioon?
- Ovatko toiminnalliset ryhmät teidän mielestänne hyödyllisiä?
 - Miksi/miksi ei?
- Ovatko keskusteluryhmät hyödyllisiä?
 - Miksi/miksi ei?



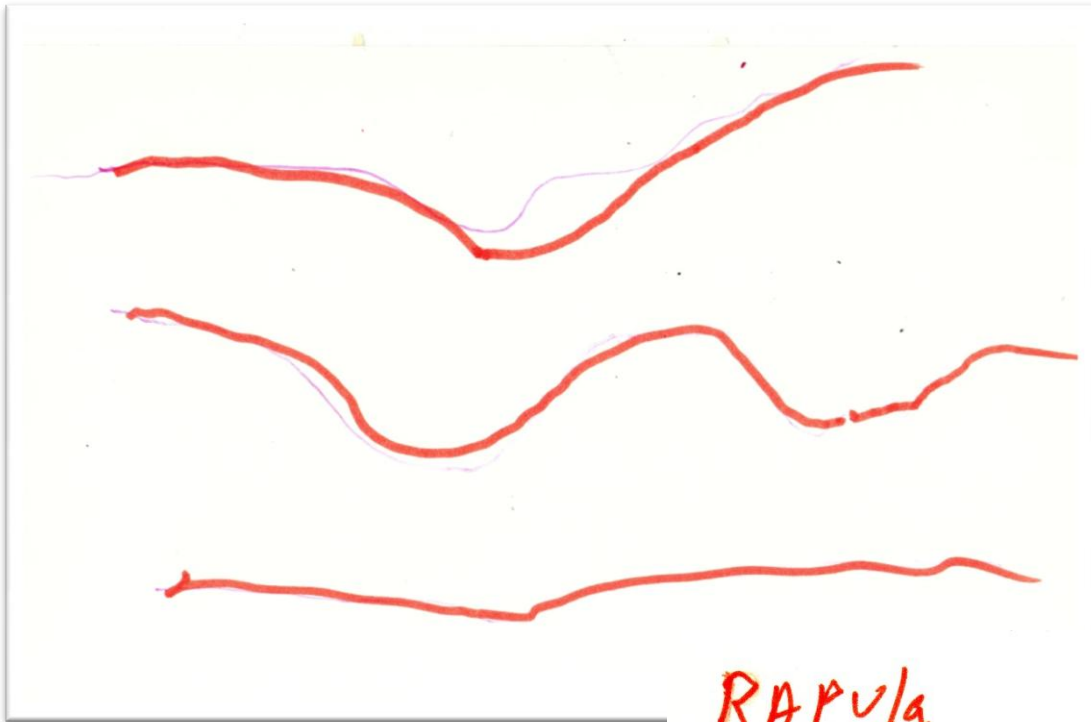
Tunteet ja ajatukset ennen kuntoutusta

MASENNUS
AHDISTUS
HELPOTUS
HÄPEÄ
SURU
IKÄVÄ
SYNYLLISYYS
VIHA/INHO

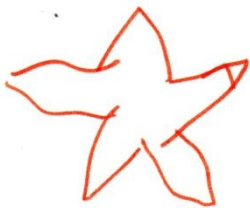


Tunteet ja ajatukset kuntoutuksessa

PELKO
HELPOTUS
USKO/TOIVO
ONNENTUNNE
ILO
AHDISTUS



Tunteet ja ajatukset ennen kuntoutusta



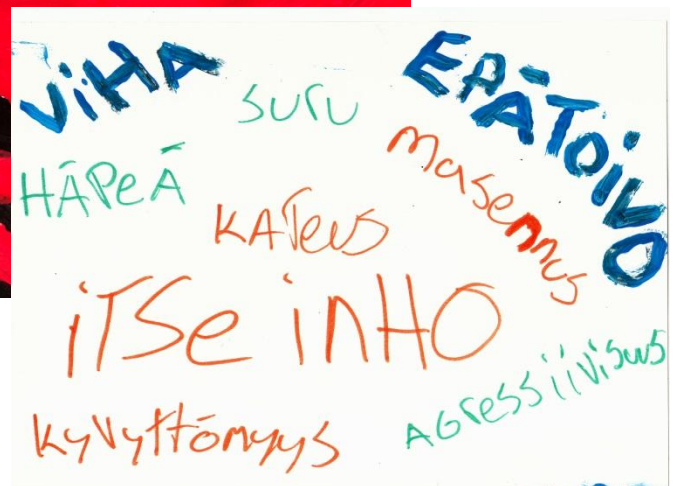
Tunteet ja ajatukset kuntoutuksessa

RAPULA
Morkkis
Viihteellä
~~Isä~~ alamäki
masennus

Toivo
YRitys
Tulevasta



Tunteet ja ajatukset ennen kuntoutusta



Tunteet ja ajatukset kuntoutuksessa

Hyvän olon Tunteet	Pahan olon Tunne
- ilo - Toiveikkuus - vapautuminen - oman arvon tunne - elämää rakastaa - kiittolisuus - nöyryys - hauskuus - rakkaus	- ahdistunut (mutta vähentynyt) - surua toisinaan - Häpeä



Sininen: kylmyyttä
 Vihreä: kateus
 Punainen: vihaa
 Musta: ~~masennus~~ masennus

Tunteet ja ajatukset ennen kuntoutusta



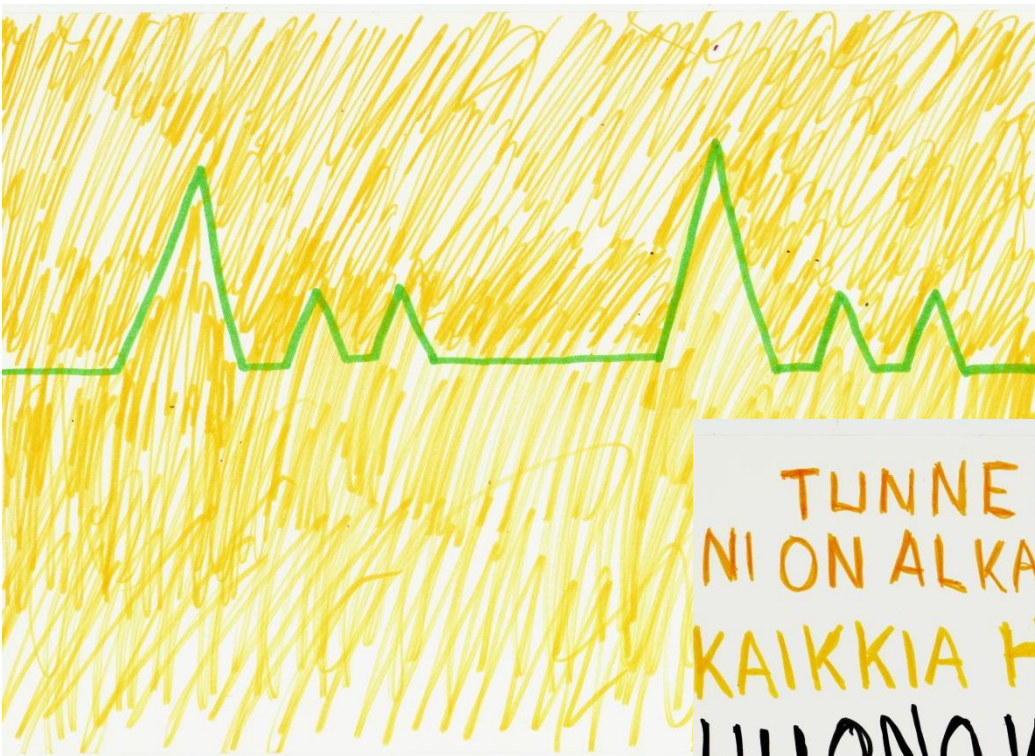
Sininen: kylmyys
 Vihreä: kateus
 Punainen: viha
 Musta: masennus
 Keltainen: toivo

Tunteet ja ajatukset kuntoutuksessa



Tunteet ja ajatukset ennen kuntoutusta

EN TUN-
TENUT MITÄÄN
TODELLISIA
TUNTEITA



Tunteet ja ajatukset kuntoutuksessa

TUNNE MAAILMA-
NI ON ALKANUT ELÄÄ.
KAIKKIA HYVIÄ JA
HUONOJAKIN...
MUTTA TODELLISIA!